



# No stress

Formation /action / Coaching

## COMPRENDRE SON STRESS ET APPRENDRE A S'EN LIBERER

Un dispositif innovant pour apprendre à gérer son stress émotionnel

**Akène**

# LES DETAILS DU DISPOSITIF « NO STRESS »

---

Le dispositif est de type formation/action. Adapté aux participants et au contexte dans lequel se vit le stress, il combine l'alternance de reconstitution des représentations des participants, avec des apports théoriques, ceux de la neurobiologie et des neurosciences notamment et avec des exercices pratiques de libération du stress émotionnel. Il s'agit à la fois d'un travail individuel et en groupe.

Voir le détail des exercices dans le support, sur la page du site

<https://letempsdesmanagers.com/formation-action/>

et sur la vidéo <https://youtu.be/3JmUObB77HM>

**Durée** : 3 jours (2 jours + 1 jour optionnel).

## LES 2 PREMIERS JOURS

**Comprendre ce qui se joue.** Qu'est-ce que le stress ? Le stress des adultes. Le stress des enfants. Le développement actuel des phénomènes de stress. Le stress, 1er facteur de risque psychosocial. La loi sur la détection des risques psychosociaux.

**Le stress et le corps.** Les mécanismes physiologiques du stress. Les incidences du stress sur le corps. Les 3 étapes du stress : la phase d'alerte, de résistance et d'épuisement. Les apports de la neurobiologie et des neurosciences dans la compréhension du fonctionnement corps/cerveau. (H. LABORIT. J. FRADIN). Le système émotionnel. Le système dopaminique. Le réflexe de proprioception des tendons.

**Le stress et le mental.** Distinguer le stress de la dépression, l'angoisse et l'anxiété. L'inhibition de l'action. La perte de l'estime de soi. La perte du sens des réalités. L'épuisement. L'irritabilité. Le déni.

**Le stress et les comportements.** La question de la performance, du perfectionnisme et du contrôle. La culpabilité. La charge mentale. Les incidences du stress sur la confiance en soi. La dépendance au stress. Le burnout. Les dysfonctionnements du cerveau stressé. Les incidences du stress sur le travail et les relations.

**Autodiagnostic.** Identifiez vos facteurs de stress. Distinguer les facteurs internes (endogènes) et les facteurs externes, le stress personnel et le stress collectif. Testez votre « capital vie ». Etes-vous candidat(e) au burnout ? Les « petites voix ».

**Mettre en œuvre les solutions.** Ecouter ses émotions. Les méthodes pour gérer le stress émotionnel. Les principaux outils : la gestion du temps. L'assertivité. Neutraliser les injonctions inconscientes. Poser des limites. L'inhibition de l'action. Les exercices corporels. La respiration. La relaxation. Le rééquilibrage énergétique. Découverte de la méthode EFT pour apprendre à se libérer du stress émotionnel. Elaboration d'un plan personnel de changement.

### LE 3<sup>e</sup> JOUR (optionnel)

**Pourquoi est-il si difficile de changer ?** Reprise du plan de changement. Les automatismes du cerveau. Les préférences cérébrales et les incidences sur le stress. Le triangle de Karpman (Victime/sauveur/bourreau) : comprendre les bénéfices secondaires de nos stratégies pour réussir un plan de changement. La méthode EFT dans le détail.

### TARIF/JOUR NET

**En intra entreprise :** 795 €/jour pour un groupe de 3 à 8 personnes. Soit 1 590 € pour 2 jours et 2 385 € pour 3 jours. Fourniture d'une facture et d'une convention de formation selon demande. (Akène est un organisme de formation non soumis à la TVA).

Outre l'animation de la formation, le tarif comprend :

- La préparation de la formation avec les commanditaires et les futurs participants,
- La conception d'un support de formation adapté au groupe et dupliqué par l'entreprise,
- L'accès gratuit aux outils de la boutique en ligne pendant 1 an.

<https://letempsdesmanagers.com/boutique-le-temps-des-managers/>

**Pour les particuliers, tarif net individuel, par personne :** 300 € pour les 2 premiers jours + 150 € pour le 3<sup>e</sup> jour. (Avec fourniture du support et hors repas et hébergement).

### LIEU DE LA FORMATION ET HORAIRES

La formation se déroule à Mont-st-Aignan (76130), 5, Chemin des Tilleuls, de 9 h à 17 h en continu.

## VOTRE CONTACT

---

Françoise ADAM. AKENE  
Conseil et formation  
Management stratégique et opérationnel.  
Organisation. Gestion du stress et gestion du temps.

Région de Rouen. 06 59 48 63 08  
<https://letempsdesmanagers.com/>



**Akène**