

PSCHITT

FORMATION
GESTION DU STRESS

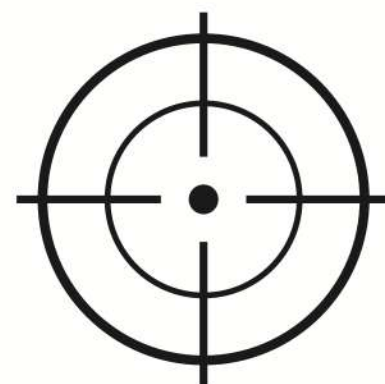
DOMPTEZ VOTRE STRESS

Le stress, ce compagnon un peu (trop) fidèle...
Qu'il surgisse au bureau ou s'invite dans votre quotidien, il grignote votre énergie, freine vos élans et brouille l'expression de votre plein potentiel.

Et franchement... c'est dommage, non ?
Heureusement, il existe une méthode à la fois sérieuse et joyeuse pour le mettre à distance : l'improvisation théâtrale.
Sans jugement, sans enjeu, elle vous invite à lâcher prise, respirer, oser, et surtout à vous reconnecter à l'instant présent.
Un jeu de scène ? Oui.

Mais surtout un vrai outil pour muscler votre confiance, gérer l'imprévu et apprivoiser vos émotions. Parce que moins de stress, c'est plus de vous.

Et ça, ça change tout...



OBJECTIFS

- #Distinguer les sources de stress
- #Appliquer les techniques de relaxation
- #Sortir des schémas négatifs
- #Prendre de la distance face aux situations tendues



09 53 84 98 78

info@replik's.fr replik's.fr



PROGRAMME



DURÉE:
1 jour
Délai de réalisation 14 jours



PUBLIC:
Tous



GROUPE:
De 4 à 10 participants



PRÉREQUIS:
Aucun prérequis



INTERVENANT:
Formateur/
Psychologie positive



Vidéoprojecteur, jeu, exercice,
improvisation, livret



MODALITÉ ÉVALUATION:
Note finale grille d'évaluation



BUDGET:
En inter à partir de 500 €HT/personne
Intra sur demande

ACTE 1 – Comprendre son propre fonctionnement face au stress

Objectif : Identifier les mécanismes internes liés au stress pour mieux les appréhender

- Distinguer stress aigu, chronique, positif, négatif : pas tous à mettre dans le même sac
- Analyser ses propres réactions : corps, pensées, comportements
- Évaluer son niveau de stress et repérer les signaux faibles avant qu'ils ne crient
- Mettre à jour ses schémas de pensées automatiques (et souvent limitants)

Méthode : Auto-diagnostic, échanges collectifs, apports pédagogiques

ACTE 2 – Apprendre à se relâcher

Objectif : Expérimenter des techniques simples pour réguler son stress au quotidien

- Explorer plusieurs techniques de respiration : cohérence cardiaque, respiration consciente, ancrage corporel
- S'initier au lâcher-prise par le corps : on bouge, on respire, on se relâche
- Identifier ses propres sources de détente et de recentrage

Méthode : Exercices guidés, relaxation active, visualisation

ACTE 3 – Accueillir ses émotions avec bienveillance

Objectif : Comprendre et utiliser les messages des émotions plutôt que les subir

- Décrypter le rôle des émotions en situation de tension : elles parlent, écoutons-les
- Nommer ce que l'on ressent : peur, frustration, colère... pas si simple, mais libérateur
- Apprendre à accueillir sans juger, pour retrouver de la clarté d'action

Méthode : Jeux de rôle émotionnels, improvisation douce, échanges par deux

ACTE 4 – Sortir des schémas négatifs

Objectif : Reprogrammer ses réflexes internes et adopter des stratégies de résilience.

- Identifier les pensées dévalorisantes ou limitantes qui amplifient le stress
- Réhabiliter le droit à l'erreur comme moteur d'apprentissage (et de respiration)
- Travailler la prise de recul sur des situations concrètes et familières

Méthode : Mises en situation, outils de psychologie positive, jeux d'improvisation