



## GÉRER SON STRESS OU TRANSFORMER SON STRESS EN ÉNERGIE POSITIVE

### PROGRAMME

#### Objectifs

- Appliquer méthodes ou réflexes pour faire face aux pressions professionnelles.
- Gérer efficacement son stress dans la durée.

#### Public concerné

Commercial, manager, toute personne en relation avec un public interne et externe.

#### Pré-requis

Gérer son temps.

Durée : **2 jr(s)**  
Coût : **1200 € HT**

#### Apprendre à se détendre

Respirer : contrôle et détente par le souffle.  
Acquérir de l'assurance orale par une meilleure maîtrise de la voix et du corps.  
Contrôler sa gestuelle pour développer et harmoniser sa présence corporelle.

#### Gérer ses émotions pour répondre aux situations proposées

Maîtriser son discours et sa pensée pour mener lucidement une négociation.  
Être disponible et à l'écoute de l'autre.  
Être dans le moment présent.

#### Sortir de la passivité et agir positivement

«Savoir dire non» lorsque c'est nécessaire.  
«Positions de perception» pour prendre de la distance.  
«Transactions positives» pour éviter le conflit.

#### Convertir le stress en moteur au service de son efficacité

Réagir pour ne pas se laisser paralyser par le stress.  
Mettre l'énergie produite par le stress au service de son action.  
Capitaliser son expérience, faire du stress une source de progrès.

#### Les exercices individuels

La présence.  
La maîtrise du corps (gestes parasites).  
La maîtrise de la voix (articulation, respiration, pose).  
Le contrôle du discours et de la pensée.

#### Exercices collectifs

Écouter l'autre.  
Travailler le sens du dialogue.  
Occuper l'espace.  
Utiliser les techniques théâtrales.

#### Réflexion sur la technique de l'improvisation individuelle et collective

Apprendre à formuler une intervention spontanée.  
Libérer son imaginaire pour affronter les situations nouvelles.  
Jeux de rôles dans des mises en situations professionnelles.