



# Gérer son stress au travail

*Comédienne pendant plus de 20 ans, le stress, le trac faisait partie de mon quotidien professionnel. D'ailleurs, Sarah Bernhardt répondait à une de ses élèves qui se vantait de ne pas éprouver de trac, «Ne vous inquiétez pas, ma petite, ça vous viendra avec le talent». Mais encore faut-il savoir le gérer.*

## LES OBJECTIFS

### DE LA FORMATION

- Comprendre les mécanismes du stress
- Gagner en performance sous pression
- Acquérir des outils pour mieux vivre son stress

## PUBLIC

- Manager, top manager, chef de projets

## PRÉ-REQUIS

- Pas de niveau minimum

## PROGRAMME (2 jours)

### #1 Comprendre les mécanismes du stress

- Nos 3 cerveaux
- Identifier ses stressseurs
- Identifier ses modes de fonctionnement face au stress

### #2 Apprendre à se détendre

- Intellectuellement
- Physiquement
- Émotionnellement

### #3 Mieux vaut prévenir que guérir

- Construire sur le long terme
- Se positionner et oser dire non
- Anticiper l'apparition du stress

**Ce programme s'effectue sur 2 jours et les participants sont acteurs lors de mise en situation et exercices pratiques, ludiques et originaux sur chaque thème abordé.**

## MODALITES

- **Prochaines dates en inter-entreprises\*** : les 20 et 21/04/2020 et les 14 et 15/12/2020
- **Taille du groupe** : 8 participants maximum
- **Lieu** : la formation a lieu à Paris

\*Cette formation est également réalisable **dans votre entreprise**

## FORMATRICE

Mélanie Journeau est coach d'équipe et formatrice certifiée en communication relationnelle. Elle intervient depuis presque 10 ans auprès de publics très différents. Son expérience de comédienne, de plus de 20 ans, lui permet d'aborder ses coachings et formations avec une méthodologie active et originale, avec, comme seule ambition, de remettre l'humain au centre de l'entreprise.

