Formation en COMMUNICATION

Maîtrisez votre Stress pour Rester Serein et Performant

Transformez le stress en force pour maintenir votre sérénité et votre efficacité au quotidien.

Contexte :

Le stress, s'il est mal géré, peut nuire à la santé et à la performance. Apprenez à le maîtriser pour en faire un allié.

Objectifs :

- **Identifier** les sources de stress et leurs impacts.
- **Appliquer** des techniques pour réduire les tensions.
- **Maintenir** une posture confiante face aux défis.

Compétences clés développées :

- Analyse des déclencheurs de stress.
- Techniques de relaxation et gestion émotionnelle.
- Développement d'une résilience personnelle.

Public concerné :

Tout professionnel souhaitant mieux gérer son stress et préserver sa performance.

AddVANCEO Coaching & Training
patrick.zacharis@addvanceo.com • +32 (0)498 26 00 50 • www.addvanceo.eu

Contenu :

Module 1 – Comprendre les mécanismes du stress

- Définir le stress : utile ou nuisible ?
- Identifier ses sources de stress (internes, externes, contextuelles).
- Reconnaître les signaux d'alerte physiques, émotionnels et comportementaux.
- Évaluer son propre profil face au stress.

Module 2 – Réduire et canaliser les tensions

- Techniques de gestion du stress à court terme : respiration, ancrage, recentrage.
- Méthodes pour réguler les émotions : pleine conscience, visualisation, auto-empathie.
- Organisation et priorisation pour limiter les surcharges.
- Ajuster sa posture mentale face aux imprévus et à la pression.

Module 3 – Construire une résilience durable

- Développer des routines de bien-être au quotidien.
- Renforcer la confiance en soi dans les situations complexes.
- Cultiver une attitude positive et proactive.
- Élaborer un plan d'action personnalisé pour rester serein et performant dans la durée.

Méthodes pédagogiques engageantes :

- Exercices de relaxation et de pleine conscience.
- Ateliers pratiques sur des situations stressantes.
- Supports visuels et fiches outils pour gérer le stress.

Évaluation et suivi :

- Auto-diagnostic des sources de stress en début et fin de formation.
- Ressources et plan d'action pour poursuivre les pratiques.

Modalités pratiques :

Durée	1 journée ou demi-journées.
Lieu	Présentiel (Bruxelles) ou intra-entreprise
Groupe	6 à 12 participants.
Format	Présentiel ou distanciel
Prérequis	Aucun prérequis spécifique
Formateur	**Patrick Zacharis** – Executive, Leadership & Team Coach PCC (ICF) | PCM | Insights Discovery | DISC | Appreciative Inquiry | Hypnose Flash | PNL | Top 15 Executive & Business Coaches in Brussels (2025). **Profil LinkedIn**