

## **ATELIER APPRENANT N°20**

### **J'en ai marre, ça me stresse !**

### *Réguler son stress*



Crédit photo : Istockphoto - Ljubaphoto

<b>Animateur / Animatrice</b> : Équipe PARTNERS CSE			
<b>OBJECTIF PÉDAGOGIQUE</b> Rester serein face à tout type de situation			
<b>PRÉ-REQUIS</b> Avoir idéalement suivi l'ATELIER APPRENANT AA18 Avoir des situations concrètes passées ou à venir			
<b>Nombre de participants</b> : 4 mini 6 maxi			
<b>Compétences travaillées</b> Être capable de : # Identifier ses stressseurs et comprendre la courbe du doute # Trouver les anti-stress # Comprendre quand le stress est un allié et quand il me nuit			<b>Public</b> Tout personne animant ou co-animant des réunions
<b>Pédagogie</b> Alternance d'apports théoriques et de mise en pratique. Étude de cas et situations concrètes des participants	<b>Durée</b> 3h30	<b>Format</b> Distanciel à partir de la plateforme zoom	<b>Validation des acquis</b> Évaluation en fin d'atelier + Questionnaire fin de parcours
<b>Supports pédagogiques</b> Support de présentation qui reprend les éléments théoriques			
<b>Tarif HT</b> : voir devis			
<b>PROGRAMME</b> <b>Une demi-journée structurée en 5 séquences</b> 1 - Introduction sur la thématique 2 - Qu'est-ce que le stress ? 3 - Comment anticiper les situations et y faire face ? 4 - Savez-vous retrouver sérénité et moyens en un seul geste ? 5 - Évaluation des acquis de la capsule			

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

OBJET	DÉROULÉ	OUTILS
Introduction du thème	Dans quelles situations êtes-vous le + serein ? / Dans quelles situations êtes-vous le plus stressé ?	Présentation croisée
Qu'est-ce que le stress ?	Auto-diagnostic : évaluer mon niveau de stress et mes stressés. Apports : <ul style="list-style-type: none"> <li>● Les sources et symptômes de stress</li> <li>● L'angle physiologique et énergétique</li> <li>● L'angle psychologique</li> </ul>	Test Apports
PAUSE		
Comment anticiper les situations et y faire face ?	Découverte de techniques de régulation de stress : <ul style="list-style-type: none"> <li>● Prise de recul, préparation, intention</li> <li>● Relaxation rapide et exercices de respiration</li> <li>● Technique de visualisation</li> <li>● Technique de mindfulness</li> </ul>	Exercices de mise en situation et expérimentation
Savez-vous retrouver sérénité et moyens en un seul geste ?	Technique d'ancrage : à tester sur la situation qui vous stresse le plus	Application aux situations réelles
Atterrissage	Les apports de cet atelier apprenant Ce que je vais mettre à profit	Débriefing