



## Transformer son Stress en capacité de Dépassement

**Gérer le stress a pour objectif principal d'améliorer votre bien-être mental et physique, de renforcer votre résilience et d'optimiser votre qualité de vie.**

### **OBJECTIFS :**

- ✓ Transformer le stress en levier d'action et de progression personnelle
- ✓ Comprendre les mécanismes neurologiques du stress pour mieux les apprivoiser
- ✓ Identifier ses déclencheurs internes et externes pour agir avec lucidité
- ✓ Reconnaître les signaux du stress pour intervenir avant l'épuisement
- ✓ Renforcer sa capacité à se concentrer et à rester efficace en situation de tension
- ✓ Développer une posture mentale adaptée face aux défis professionnels ou personnels

<https://claireherman.fr/>

# PROGRAMME



🕒 **Matin**

## 🧠 Introduction à la journée de formation

🎯 Présentation des objectifs

👋 Accueil et présentation

## 🧬 Le cerveau et son rôle dans la gestion du stress

🧠 Les différents acteurs du stress dans le cerveau

🔍 Comprendre le cerveau et le stress

## 🗣️ Définition du stress et ses manifestations

😓 Comprendre les sources de stress

🧩 Définir le stress et ses causes

❤️ Les raisons psychologiques, physiologiques et émotionnelles du stress

🔍 Identifier les déclencheurs de stress personnels

❓ Pourquoi nous éprouvons du stress

🕒 **Après-midi**

## 📊 Les phases du stress

📅 Identifier sa phase actuelle de stress

🧑 Conscientisation des phases de stress

## 🌟 Techniques de gestion émotionnelle

🧑♀️ Exercices pour garder le contrôle sur ses émotions en situation de stress

🎯 Gérer les émotions et maintenir le contrôle

## 🌱 Méthodes adaptées à son fonctionnement cognitif pour améliorer la concentration

🔄 Techniques de focalisation et de gestion du flux de pensées

🧠 Concentration et méthodes cognitives

## 🌈 Exercices pratiques pour calmer le stress aigu

🛠️ Stratégies pour éviter le stress chronique

🔧 Intervenir de manière autonome sur le stress

## 📊 Évaluation et conclusion

## Méthodes et Moyens pédagogique

Présentation théorique, pratique  
et immersive

## Modes dévaluation

- Satisfaction : questionnaire à chaud rempli par le participant en fin de formation (organisation, contenus, pédagogie).
- Acquis : évaluations réalisées par le formateur en début et fin de formation à l'aide de grilles d'observation, mises en situation ou exercices pratiques.



### Durée

7 heures



### Prérequis

Pas de prérequis



### Lieu

Alpes-Maritimes  
(06)



### Certificat

Certificat de réalisation  
remis à l'issu de l'atelier



### Accessibilité

Nos formations sont  
accessibles à tous. Pour  
toute situation  
particulière nécessitant  
une adaptation, merci de  
nous contacter



### Tarif

Sur Devis (après analyse  
des besoins)  
Délais d'accès à la  
formation : 15 jours min



### Public

Tout public



### Intervenante

Claire HERMAN :  
Formatrice en  
développement de  
potentiels, Thérapeute  
en Hypnothérapie et  
Sophrologie



### Inscription

<https://claireherman.fr/>

Tél : 06.73.09.01.56 / [contact@claireherman.fr](mailto:contact@claireherman.fr) / Numéro Siret : 831 876 925 000 31

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°93060963406 auprès de la région PACA

Centre Mozart – 40 rue Déroulède – 06000 Nice