

Gestion du stress et Affirmation de soi

Dans un environnement professionnel où les exigences s'intensifient, savoir préserver son équilibre personnel tout en maintenant des relations de travail constructives devient un véritable enjeu. Pressions liées aux délais, tensions relationnelles, incertitudes ou charge mentale peuvent générer un stress chronique, parfois difficile à identifier ou à réguler. Parallèlement, de nombreuses personnes éprouvent des difficultés à exprimer clairement leurs besoins, à poser des limites ou à s'affirmer sans entrer dans un rapport de force. Or, l'affirmation de soi constitue une compétence clé pour instaurer des relations saines et respectueuses, dans lesquelles chacun peut se sentir reconnu et écouté.

Cette formation propose un temps de recul, d'expérimentation et d'appropriation d'outils concrets pour mieux comprendre son propre fonctionnement émotionnel, réduire les effets du stress, et développer une posture relationnelle sereine, assertive et confiante. Elle favorise également les échanges entre participants dans un cadre bienveillant, permettant une mise en lien directe avec des situations vécues sur le terrain.

Cette formation vous permettra d'améliorer votre quotidien professionnel en termes de pénibilité ou de perception anxiogène.

 **Durée: 14.00 heures, (2.00 jours)**

Profils des apprenants

- Toute personne souhaitant identifier ses sources de stress et partir à la découverte de sa propre intelligence émotionnelle
- Toute personne souhaitant mieux gérer son stress et renforcer son assertivité dans ses relations professionnelles (salariés, managers, indépendants...).

Prérequis • Aucun prérequis

Objectifs pédagogiques

- Repérer et comprendre ses réactions face au stress
- Identifier ses facteurs de stress ou « stressseurs » et croyances délétères
- Apprendre à développer l'affirmation de soi en réponse au stress
- Savoir gérer son temps pour ne plus subir son organisation



Contenu de la formation

• Comprendre les mécanismes du stress et Expliciter son propre vécu

- Expliciter son vécu en termes de stress : Expliciter sa propre perception de ses souffrances, Réaliser un auto-diagnostic de ses stressseurs

- Risques associés à un niveau de stress important
- Lien entre stress et hygiène de vie

• Identifier le lien entre stress, organisation et affirmation de soi

- Les différentes sources de stress : pression externe, autocritique, injonctions contradictoires...

- Les mécanismes de défense : fuite, inhibition, agressivité, surinvestissement
- Introduction au concept d'assertivité : se situer entre passivité et agressivité

• Développer une affirmation de soi saine et constructive

- Les piliers de l'affirmation de soi : estime, émotion, message clair, écoute
- Les freins à l'affirmation de soi (peur de déplaire, image de soi, conflits de loyauté)
- Méthodes d'expression assertive
- Entraînements à la formulation d'un "non" sans justification excessive
- Répondre à une critique sans se justifier ni fuir

• Gérer son temps pour retrouver de l'espace mental

- Identifier ce qui nous "vole" notre temps : surcharge, interruptions, perfectionnisme, manque de priorisation

- Urgence vs importance : savoir hiérarchiser

- Techniques simples de gestion du temps : Blocage de temps / temps "tampon", Planification réaliste quotidienne, Gestion des imprévus

- Oser dire non à certaines sollicitations pour protéger son temps

• Rituels d'ancrage et gestion émotionnelle au quotidien

- Identifier ses signaux d'alerte de surcharge
- Exercices d'auto-régulation rapide : respiration, pause réflexive, cohérence cardiaque • Créer des micro-rituels personnels (avant une réunion, en cas de tension, en fin de journée) • S'accorder le droit à l'imperfection : poser des limites à la pression interne

