



## SOFT SKILLS

### ATELIER : LES OUTILS POUR AMÉLIORER LA GESTION DE SON STRESS

#### OBJECTIFS

Différencier un bon stress d'un mauvais stress, identifier les signaux liés au stress. Utiliser et mettre en pratiques des outils, proposer des solutions préventives pour des groupes. Définir un objectif, organiser et prioriser les tâches de travail et être en mesure d'évaluer une situation de stress pour soi-même et pour des collaborateurs.

#### CONTENU PÉDAGOGIQUE

#### / MATIN

##### THEORIE ET PRATIQUE

###### Ateliers pratiques de gestion du stress :

Cohérence cardiaque. Exercice d'écoute empathique

Technique respiratoire Yoga. Exercices physiques de relax

###### Organisation et thèmes abordés :

- › Atelier pratique Relation au stress (Yoga du rire). Retour d'expérience
- › Bon stress ou mauvais stress ? Est-ce une maladie ou un réflexe ?
- › Quelles sont les signaux liés stress ? Comment le détecter ?
- › Comment le gérer ? L'impact du stress sur l'estime de soi

###### Objectifs pédagogiques :

- › Différencier mauvais stress et bon stress. identifier des signaux de stress
- › Outils de gestion du stress pour eux et les proposer à un groupe.

#### / APRES- MIDI

##### THEORIE ET PRATIQUE

###### Ateliers pratiques de gestion du stress :

Travail sur nos pensées/croyances. Rebooster l'estime de soi

Méditation auto empathique. Méditation express. Exercices libération par l'écriture

###### Organisation et thèmes abordés :

- › Quelles sont les signes ? Définition d'un objectif S.M.A.R.T.
- › La philosophie du plus petit pas. Organisation et priorisation de son travail : atelier pratique . Comment réagir face à une situation de stress
- › Retour d'expérience de la journée. Bibliographie

###### Objectifs pédagogiques :

- › Développer des solutions préventives pour groupes face au stress.
- › Définir un objectif. organiser et de prioriser leurs tâches au travail
- › Evaluer une situation de stress



#### DURÉE

1 jours  
7 heures



#### SESSIONS

- 5 juin 2026 en présentiel à Lyon



#### FRAIS D'INSCRIPTION (DÉJEUNER INCLUS)

790 € HT



#### PRÉREQUIS & PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne en situation de stress ou souhaitant anticiper des situations de stress

41 rue Garibaldi – 69006 LYON

04.72.32.50.60