

# Faire du stress son allié

**Et se ressourcer  
efficacement et  
durablement**

 1 jour  
7 heures

 12 pers.  
maxi

 présentiel ou  
distanciel

 Inter entreprises : 793 € ht par stagiaire  
Inter individuels\* : 467 € ht par stagiaire  
Intra : Nous contacter

\* particuliers et indépendants

*Cette formation permet d'identifier ses propres réactions aux facteurs de stress et d'utiliser ses ressources individuelles pour se remobiliser.*

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne exposée au stress souhaitant en limiter les effets

**AUCUN PRÉ-REQUIS**

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À la suite de la formation, le participant sera capable de :

- Déployer sa propre stratégie de gestion du stress
- Mieux gérer ses émotions en situation de stress
- Comprendre son mode de fonctionnement et ses ressources
- Récupérer de l'énergie après une période de stress, minimiser l'impact du stress sur son énergie

- **Formations adaptées**  
aux situations de handicap, dans la mesure du possible
- **Evaluations des acquis**  
en fin de formation par auto-évaluation stagiaires et QCM
- **Méthodes pédagogiques**  
alliant théorie, classe inversée, expérimentation en groupe, jeux de rôle, études de cas ...
- **Accès à la formation**  
par la signature d'une convention au moins deux semaines avant le démarrage

## Déroulé

- Le stress, éclairages : Histoire, neurosciences et culture.
- Identifier les tensions corporelles et émotionnelles
- Comprendre les sources de stress et les stratégies positives pour mieux le gérer
- Expérimenter les techniques de gestion du stress : respiration, détente musculaire, visualisation, pleine conscience
- Retour d'expérience

## Le + MUE !

**EN AMONT DE LA FORMATION,**  
pour s'inspirer, travailler sa posture, faire l'état des lieux de son niveau et de ses attentes : fiction "Un monde sans stress, de l'utopie à la réalité ?", auto-diagnostic, premier partage de vidéos et d'audios

**EN AVAL DE LA FORMATION,**  
pour aller plus loin, contrer la courbe de l'oubli et ancrer les apprentissages : un push hebdomadaire pendant plusieurs semaines.

version du 03/02/25

**CONTACT : celine@mue-lab.com / 06 24 05 30 23**