

# Formation Balmont

1 Formatrice - 20 ans d'expertise - 80 thèmes de Formation - 7800 Stagiaires

## Gérer son Stress et mieux vivre au travail

### Objectifs

Cette formation permet:

- ✓ d'identifier l'émotion, son origine et son évolution
- ✓ d'adopter les attitudes et comportements qui permettent d'en limiter les effets négatifs et de bénéficier de ses aspects positifs.

### Public

Toute professionnel qui vit mal les pressions et ressent le besoin de gérer cette émotion vécue comme bloquante.

### Prérequis

Être déterminé pour s'impliquer personnellement dans la formation, pour s'approprier les techniques et pour en recueillir tous les bienfaits.

### Programme

#### Évaluer sa capacité personnelle face au stress

- Les manifestations de stress
- Analyse des différentes causes d'apparition de stress
- Nature de l'émotion, son sens, son évolution , ses effets
- Connaissance de soi
  - Autodiagnostic - se situer sur l'échelle du stress
  - Les signes généraux du stress
  - Ses signaux d'alerte
  - Repérer ses besoins pour diminuer son stress
  - Les injonctions et les 6 profils de personnalité

#### Apprendre à se ressourcer

- Comprendre nos émotions et les gérer
- Identifier nos dysfonctionnements émotionnels
- Gérer son corps et son équilibre
- Les signes de reconnaissance positive
- La relaxation – Apprendre à lâcher prise
- Positions de vie
- Rapprochement avec les manifestations vécues
- Pistes de travail personnel pour anticiper et canaliser l'émotion
- Exercices d'entraînement pour faire face à une montée d'adrénaline
- Exercices de relaxation
- Adaptation de certains exercices en fonction des manifestations et demandes des participants

### Pédagogie de la formation

De nombreuses réflexions partagées et commentées pour mieux comprendre la gestion du stress.

Des exercices visant à développer l'assertivité; la maîtrise de l'émotion envahissante.

- Exercices de relaxation
- Apports didactiques



Durée : 2 jours (14H de F°)

Tarif : 1659€ les deux jours

Dates : 28 & 29 Janv. 2025 -

3 & 4 Avril 2025 - 25 & 26

Juin 2025 - 18 & 19 Sept.

2025 - 26 & 27 Nov. 2025 ou  
démarrage immédiat

Lieu : Lyon - Écully

Code : DEVPRO1017

Formation inter-entreprise

Maximum 5 personnes

Intervenant :

Chantal Englebert-Balmont

Tél : 04.78.33.57.59

06.80.05.03.76

Mail: formation@balmont.net



**Qualiopi** ➔  
processus certifié

■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



Formation Balmont - 2bis Avenue Duchalay - 69130 Ecully - France.  
Tel.: +33 (0)4.78.33.57.59 - +33 (0)6.80.05.03.76 - E-mail: formation@balmont.net

Siret: 850 333 410 000 15 - N°Activité: 8469 164 64 69 - DataDock: 0074151