

## Intitulé du module

### *Mieux gérer le stress pour être plus performant*

---

#### METHODES PEDAGOGIQUES :

- ✓ Alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques
- ✓ De nombreux exercices de relaxation, respiration et visualisation
- ✓ Exemples concrets et liens avec le sport de haut-niveau

---

#### MOYENS PEDAGOGIQUES :

- ✓ Documents
- ✓ Grilles d'analyse
- ✓ Tests

---

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- ✓ Obtenir des connaissances de base sur le fonctionnement du stress
- ✓ Découvrir et s'initier aux techniques de gestion du stress utilisées dans le sport de haut-niveau
- ✓ Améliorer son bien-être et aborder le stress comme un élément déterminant de la performance
- ✓ Clarifier ses objectifs, gagner en concentration et en efficacité
- ✓ Apprendre à se projeter dans l'avenir

## CONTENU :

### Jour 1 : Comprendre son stress, évacuer les tensions et installer une détente durable

#### **Comprendre les mécanismes du stress**

- ✓ Découvrir les mécanismes du stress : causes, manifestations, stress positif / négatif
- ✓ Le stress : élément essentiel pour la performance
- ✓ Prendre conscience des effets induits par le stress : réactions corporelles et attitudes du participant face au stress
- ✓ Identifier ses stressseurs et repérer ses propres signaux d'alerte

**Cas pratique : analysez et évaluez votre stress personnel**

#### **Les techniques clés pour réguler son stress**

- ✓ Initiation aux outils, aux techniques utilisées par les champions : techniques de relaxation physiques et mentales : respiration, gestuelle, visualisation positive
- ✓ Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée : Développer l'optimisme
- ✓ Se construire un référentiel émotionnel positif

**Cas pratique : mettez en pratique des techniques simples de relaxation**

### Jour 2 : Développer la confiance en soi, gérer efficacement ses priorités et construire sa réussite

#### **Définir des objectifs personnels réalistes et une vision à long terme**

- ✓ Identifier ses valeurs fondamentales,
- ✓ Clarifier ses priorités,
- ✓ Booster sa concentration

#### **Développer la confiance en soi**

- ✓ Séance de relaxation dynamique (Se préparer mentalement à une situation à enjeux)

#### **Elaborer son plan d'action personnel antistress**

- ✓ Rappel des principaux exercices de respiration et détente

## NOM – PRENOM et qualité de l'intervenant :

Gaëlle DU PENHOAT :



- ✓ Formatrice certifiée méthodes Process Com® et DiSC®
- ✓ Coach certifiée, membre d'ICF France
- ✓ Sophrologue certifiée RNCP
- ✓ Analyse transactionnelle, T.O.B, outils de PNL

## Bibliographie de Gaëlle DU PENHOAT :

- ✓ Son dernier ouvrage : « La Boîte à outils de la Gestion du Stress »



Editions Dunod Juin 2016 - 192 pages - 190x240 mm

*S'il est impossible d'éliminer le stress de la vie professionnelle, apprendre à vivre avec et le gérer au mieux est indispensable et à la portée de tous. En proposant des outils qui permettent d'agir sur les émotions, les pensées et les comportements, La Boîte à outils de la gestion du stress permet à chacun d'utiliser ses propres leviers et les méthodes qui lui correspondent le mieux. Elle est structurée de manière à accompagner le lecteur étape par étape: de la prise de conscience de son niveau de stress, à la construction de sa propre trousse antistress, en passant par l'identification des facteurs de stress, le développement de la confiance en soi ou encore l'expérimentation de différentes techniques pour se détendre et évacuer les tensions.*