

# Gérer son stress et Lâcher prise

2 jours - 14 heures

Mise à jour juillet 2022

## OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier ses propres fonctionnements et son rapport au stress
- Identifier les signaux individuels pour développer sa propre stratégie

## PROGRAMME

### Comprendre le stress et le rôle des émotions en particulier

Le stress : définition et explication  
Impact du stress et des contrariétés accumulées  
Les stressseurs en général et au travail en particulier  
Stress et performance  
Le rôle des émotions dans l'apparition et le maintien du stress

### Faire le point sur et améliorer sa situation personnelle

Dresser son bilan personnel face au stress  
Faire son Analyse Fonctionnelle selon le Dr Cungi  
Utiliser les 4 clés du coping

### Apprendre à lâcher prise et retrouver de l'équilibre

Définir le lâcher prise  
Identifier les irritants  
Se libérer des irritants  
Adopter de nouvelles habitudes et une nouvelle hygiène de vie

## MATÉRIEL ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Formation en présentiel
- Modalités pédagogiques : autodiagnostic, apports théoriques, expériences, échanges, réflexion personnelle

## FORMATEUR

Cette formation est animée par un spécialiste en « développement personnel ». CV formateur disponible sur demande.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation des acquis par le formateur  
Evaluation de satisfaction

## ACCESSIBILITÉ

Locaux accessibles (ascenseurs et locaux aux normes d'accueil),  
Le référent Handicap est à votre disposition pour toutes questions et adaptations : Tél : 04 50 23 92  
Mail : [cad.hautsavoie@cma-auvergnerhonealpes.fr](mailto:cad.hautsavoie@cma-auvergnerhonealpes.fr)

## LES

+

- Retrouver sa liberté et du plaisir au quotidien
- Transformer la « pompe à stress » en énergie positive
- Taux de satisfaction sur cette thématique : [données disponibles sur le site Internet](#)
- Taux d'obtention [disponible sur le site Internet](#)

## PUBLIC

- Chef d'entreprise
- Conjoint collaborateur / associé
- Salarié
- Demandeur d'emploi

## PRÉREQUIS

Aucun

## LIEU

CMA Haute-Savoie - Annecy

## DATES / HORAIRES

Lundis 24 et 31 janvier 2022  
Jeudis 8 et 15 décembre 2022

➔ De 8h45 à 12h00 & 13h00 à 16h45

## TARIF

420 € nets de taxe

**Participation de 56 € pour les TNS**

sous réserve de la décision du financeur  
Prise en charge possible selon votre statut (artisan, salarié, conjoint).

## DÉLAI D'ACCÈS

Si le seuil de 6 stagiaires est atteint

## CONTACT : POLE FORMATION

28 av de France – BP 2015  
74011 ANNECY Cedex  
04 50 23 14 71  
[formation.hautsavoie@cma-auvergnerhonealpes.fr](mailto:formation.hautsavoie@cma-auvergnerhonealpes.fr)

Siret : 130 027 956 000 15  
Enregistré sous le numéro 84691788769.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.