

# Techniques de Gestion du Stress© (TGS©)



## Formation

### Techniques de Gestion du Stress© (TGS©)

+33(0)6.58.70.04.93

[contact@inspire-coach.com](mailto:contact@inspire-coach.com)

#### Lieu / configuration

Inter-entreprise : présentiel ou à distance /

Intra-entreprise : vos locaux ou à distance

#### Durée

Durée : 21 heures sur 3 jours

#### Groupe

Jusqu'à 12 personnes

#### Tarif

Tarif inter : 2160 € H.T / personne

Tarif intra : 5850 € H.T (jusqu'à 12 personnes, au-delà nous contacter)

#### Délai d'accès

Défini avec l'entreprise avant la contractualisation, ou indiqué sur le catalogue pour l'inter-entreprise.

#### OBJECTIF GÉNÉRAL

- Être capable d'utiliser les TGS© dans un contexte professionnel ou de développement personnel afin de mieux gérer son Stress.
- Être capable d'adapter les TGS© à l'objectif et au contexte.
- Être capable de transmettre quelques techniques simples de gestion du Stress aux usagers / patients, clients, collègues et proches.
- Savoir gérer son Stress et se relaxer.

#### TYPE PUBLIC

Formation ouverte à toute personne désireuse de découvrir les Techniques de Gestion du Stress© et ses applications (gestion du stress, réduction de l'anxiété...).

#### PRÉREQUIS

- Aucun

#### CONTENU

##### THÉORIE & PRATIQUE

Le Stress est un signal d'alarme qui résulte d'une difficulté à s'adapter aux contraintes de son environnement.

Les Techniques de Gestion du Stress© (TGS©) proviennent de différents courants des Thérapies Brèves, des Neurosciences, de la Méditation de Pleine Conscience et des Thérapies Cognitives.

Elles permettent de modifier nos programmations limitantes et offrent de nouvelles perspectives pour aborder les situations avec plus de sérénité et de confiance.

## **CONTENU** (Suite)

- Actualiser ses connaissances sur le stress en tant que Syndrome Général d'Adaptation
- Appréhender les outils pour gérer le stress
- S'initier aux Techniques de Gestion du Stress
- S'initier aux techniques de gestion des émotions
- S'initier aux techniques de relaxation
- Communiquer en pleine conscience

## **PÉDAGOGIE**

Éléments forts : une démarche pédagogique participative pour :

- Revoir ses représentations concernant le Stress
- Mieux comprendre le rôle de l'inconscient et de la visualisation dans l'activation des processus de Gestion du Stress
- Prendre confiance dans la gestion du Stress à l'aide des TGS©

Alternance :

- D'apports théoriques et de méthodologies ;
- De partage d'expériences ;
- De démonstrations ;
- De mises en situation ;
- Exercices pratiques en binôme ou trinôme suivis d'un débriefing.

## **MÉTHODE D'ÉVALUATION**

Auto-évaluation en fin de session pour l'obtention d'une attestation de formation.

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.