IFBD
Institute for Business Development

2024

Comment éliminer le stress et être plus performant grâce à la résilience

# Gestion du stress & résilience

- Vous avez un aperçu de votre situation personnelle et privé, environnement de travail et familial, de comment vous voyez votre vie.
- Vous connaissez les différents outils et savez comment les utiliser pour faire retomber la pression en situation de stress.
- Vous gérez mieux votre stress, la surcharge de travail et les tensions professionnelles et relationnelles.

Sous la direction experte de :

**Chantal Dewandre**
Associé
SAMSKARA

**Murielle de Potesta**
Coach & Formatrice
SAMSKARA


>>> **IFBD.BE** /
efficacité personnelle

# Pourquoi ce programme ?

### ANGOISSE, FATIGUE NERVEUSE ET STRESS…

Votre travail vous poursuit jusque chez vous ? Vous n'êtes jamais tranquille ? Vos sautes d'humeur effraient vos collègues et votre famille ? La conciliation travail–vie personnelle pose des défis ? La guerre en Ukraine et la vie au temps du (post-) COVID-19 apporte son lot de stress et d'anxiété.
Il est temps de renverser la vapeur. Nous devons apprendre à gérer ces émotions et à s'adapter à cette nouvelle réalité grâce à la résilience.
Cette formation se veut un outil simple pour vous aider à minimiser les répercussions désagréables du stress dans votre vie. Préserver l'équilibre psychologique en ce moment d'incertitude.
Quoiqu'il en soit, à long terme, le stress négatif a un effet sur notre santé, sur notre qualité de vie et sur notre efficacité.

### STRESS OU CALME EFFICACITÉ?

Où en suis-je aujourd'hui ? Quel est mon environnement de travail ? Quel est mon environnement familial ? Comment vois-je ma vie ? Quels en sont mes situations gâchettes ? Dans cette vie qui est la nôtre, qu'ai-je encore en mon pouvoir ? Quelle est la partie qui peut encore être changée, et qu'est-ce qui est en dehors de mon pouvoir à quoi je ne peux rien changer. Et dans ce cas, moi, je fais quoi ?

### FAIRE RETOMBER LA PRESSION EN SITUATION DE STRESS : OUTILS

De la réaction pavlovienne du stress à la réaction consciente choisie (résilience), du sens de l'urgence à la capacité de courir calmement, il y a tout un chemin de maturation et de courage. Il y a tant d'habitudes qui peuvent nous rendre la vie impossible, alors que les habitudes qui nous permettent de rester calme et réfléchi sont encore en friche! Ce chemin se fait sur le plan physique (détente, respiration, relaxation), sur le plan émotionnel (sentiments, besoins, communication), que sur le plan mental (remise en question des pensées stressantes, centration).

### QU'EST-CE QUI REND CE COURS UNIQUE ?

Cette formation a été spécialement conçue pour tous les cadres, employés et professionnels confrontés au stress, à une surcharge de travail permanente, aux tensions professionnelles et relationnelles, etc … Elle présente un intérêt direct pour tous les individus de tous niveaux: direction générale, opérations, production, ressources humaines, marketing & ventes, technique, finance, administration, gestionnaires de projets, …

# Vos formatrices

**Chantal Dewandre**
Diplômée en psychologie, Chantal est formatrice et coach depuis 1996. Passionnée par les thèmes concernant la responsabilité, la gestion des émotions et l'assertivité, elle est formée aux neurosciences et diplômée de 'the School' de Byron Katie. Son approche originale dans les domaines du stress et de la gestion de ses émotions fait de cette formation une expérience unique et révélatrice.

Conseillère en potentiel humain, **Murielle de Potesta** est passionnée par la performance individuelle et collective, la motivation et le bien-être. Elle forme et coache en leadership, développement personnel, performance et communication depuis 2003. Elle est spécialisée en accompagnement de personnes en burn out. Coach spécialisée en prévention de l'épuisement professionnel et en réintégration au travail, Murielle aborde systématiquement dans ses coachings et les formations qu'elle anime la thématique des «stresseurs » ou causes personnelles de stress. Elle partage volontiers les moyens de gérer son propre stress grâce à une boîte à outils conséquente. Ayant appris à diminuer fortement son stress depuis quinze ans, elle s'est formée aux meilleurs outils : Neurosciences, CNV©, Intelligence Emotionnelle©, Saboteurs, MBSR© (pleine conscience), AT, PNL, EFT etc.
Parmi les sociétés ayant fait appel à ses services, on retrouve Engie, BNPPF, Ores, Armacell, CHU Brugman, la CE et le PE.

# Buts de cette formation

> Découvrir de quoi sont faits le stress, et son antidote, la résilience.

> Analyser les stresseurs dans votre environnement personnel et prendre conscience de vos modèles de comportement.

> Définir une stratégie appropriée à votre situation pour cultiver le bien-être et améliorer vos performances et celles de votre groupe.

# Programme du cours

### JOUR 1 : LES SECRETS DU STRESS : COMPRENDRE LE STRESS POUR MIEUX LE MAÎTRISER

La première étape de ce séminaire est de découvrir non seulement votre niveau de motivation à améliorer votre quotidien mais aussi d'identifier votre niveau de stress actuel. Quels sont vos propres facteurs gâchettes de stress ? Quelle influence avez-vous sur eux ? Comment pouvez-vous reprendre le pouvoir sur votre stress.

- Les causes du stress, chacun sa façon de réagir.
  - Déclencheurs universels de stress.
  - Manifestations individuelles de stress.
- Les défis de la conciliation travail–vie personnelle.
- Le cerveau déclencheur du stress offre un avantage.
- Recettes pour se pourrir la vie.
- Reconnaître les signaux d'alarme du burn-out.
- Le stress dans les relations professionnelles, un cas à part.
- Reprendre le pouvoir.

### JOUR 2 : LES SECRETS DU CHEMIN VERS LE CALME ET LA SERÉNITÉ EFFICACE : LA RESILIENCE

La deuxième étape de ce séminaire est de découvrir la résilience : bien dans sa peau (la résilience physique) et bien dans sa tête (la résilience émotionnelle, mentale et sociale). La résilience implique d'être capable de résister face à l'adversité, de rebondir et d'être en mesure de s'adapter au changement et à l'incertitude.

- Définition de la résilience.
  - Importance de la résilience en milieu de travail.
  - Composantes-clé de la résilience.
  - Liens stress et résilience.
- La sérénité ne rime-t-elle pas avec indifférence ?
- Pleine conscience et Neuro Science: une combinaison gagnante.
  - Apport des neurosciences à la pratique de la résilience.
  - Exercices de bascule vers une zone du cerveau où il est impossible de stresser (exercices des neurosciences).
- Mais, que faire que si cette bascule résiste ?
- Pas de bascule sans silence (exercices de pleine conscience).
- Trucs et astuces à appliquer au quotidien : bien dans sa peau et bien dans sa tête.

## Timing

| | |
|---|---|
| 08.30 | Accueil - café |
| 09.00 | Début du cours (présentation du formateur) |
| 12.30 | Déjeuner |
| 17.00 | Fin du cours |

Le matin et l'après-midi, une courte pause(-café) est prévue.

## Une interactivité accrue

Les participants se voient offrir de multiples occasions de soumettre leur propre problématique au débat. Pour ce faire, nous demandons à recevoir au préalable un descriptif succinct du problème à formuler.
En procédant de la sorte, nous pouvons intégralement adapter le cours en fonction de vos propres besoins d'informations. À cette fin, il vous est possible de contacter à tout moment Dirk Spillebeen au numéro de téléphone **+32 10 20 89 90** – E-mail: **dirk@ifbd.be**.

# Gestion du stress & résilience

2024

> **Date & lieu du cours :** veuillez visiter notre site **www.ifbd.be**
> **Frais de participation : € 1.395** (hors TVA)

## >>> INSCRIPTION

Par e-mail :
**info@ifbd.be**

cliquer ici

Par notre site :
**ifbd.be**

cliquer ici

Par code QR :

Téléphone :
00 32 10 20 89 90

**Pour plus d'informations sur votre inscription...**

## >>> INFORMATIONS PRATIQUE

Les frais de participation à ces **deux jours de cours** s'élèvent à **€ 1.395 hors 21 % TVA**. Par participant supplémentaire, vous bénéficierez de **5% de réduction** sur le montant total, avec une **réduction maximale de 20% (= 5 participants ou plus)**. Ce montant comprend les boissons chaudes/froides et un lunch copieux. Vous recevrez en outre un **précieux dossier documentaire** que vous pourrez consulter ultérieurement comme ouvrage de référence.
Après réception de votre inscription, nous vous faisons parvenir **une confirmation d'inscription** ainsi qu'une facture. Deux semaines avant la date du cours, vous recevez **une lettre de rappel**, ainsi qu'un plan descriptif pour vous rendre à l'hôtel.

Annulation
Nous comprenons parfaitement que d'autres priorités puissent survenir entre le moment de votre inscription et la date du cours. Dès lors, si nous pouvons enregistrer votre annulation écrite **deux semaines avant la date du cours**, seul un montant de 75 euros vous sera porté en compte. **Moins de deux semaines avant le cours**, vous nous serez redevable de l'intégralité de la somme due. Bien entendu, nous serons toujours enchantés d'accueillir l'un de vos collègues à votre place.

### HÉBERGEMENT À L'HÔTEL

Un hébergement sur place est possible, ainsi vous pouvez entamer et/ou finir la formation de manière détendue.
Vous pouvez réserver une chambre d'hôtel sur le site suivant : **www.martinshotels.com/fr/hotel/chateau-du-lac.**

### BASE DE DONNÉES DE L'IFBD & GDPR

Nous souhaitons vous tenir informé des dernières évolutions dans votre secteur. Pour ce faire, nous avons enregistré vos données dans notre base de données. Vos informations sont destinées à notre propre usage, sont protégées et ne sont jamais communiquées à des tiers. Nous prenons toutes les mesures nécessaires à cet effet. Conformément au GDPR, vous avez à tout moment le droit de consulter vos données, de les faire corriger et de les faire supprimer. Pour en savoir plus, consultez notre page www.ifbd.be/fr/GDPR ou écrivez à DPO@ifbd.be.

### TERMES & CONDITIONS

Consultez notre page **www.ifbd.be/fr/qui-sommes-nous/informations pratiques** pour toutes nos modalités.