

## APPRENDRE À DOMPTER LE STRESS

Dès que vous devez vous exprimer, une cascade d'adrénaline vient envahir votre corps et crée un stress, trac incontournable.

Un malaise crispe votre visage, fait trembler un coin de lèvre, rend vos mains moites, fait rougir vos joues, vos oreilles ou votre cou. Votre corps tremble, se fige face à un cœur qui bat fort. Votre voix s'étrangle, alors on préfère se taire ou accélérer le débit de parole pour tenter de cacher le mal être et vite en finir. Vous ne supportez pas les silences... Mais aussi la peur du « trou », la perte du « fil », la question qui déstabilise, le public hostile ou bien qui simplement s'ennuie...

Dans le contexte actuel, il y a une augmentation de la tension vécue au sein de la vie sociale et d'entreprise : de par l'accélération de l'activité, l'accroissement de la pression due à la concurrence économique et de par l'extension de l'anxiété individuelle et collective qui ne peut être traitée directement par l'entreprise.

Et puis au quotidien, dans la gestion de toutes vos responsabilités professionnelles et privées, le stress vient plomber des montées d'adrénaline ! Alors que l'adrénaline est un moteur de vie, le stress est un plomb à son bon roulement.

Une jeune comédienne vient voir un jour Sarah Bernhardt, immense comédienne de la fin du XIXème siècle, et lui annonce fièrement qu'elle ne connaît pas le trac. Ce à quoi la « Divine » répond : « Ne vous inquiétez pas, cela vous viendra avec le talent ! »

Le trac, plutôt qu'un frein ou un obstacle effrayant, est en réalité une énergie vitale mal utilisée, qui se manifeste donc de manière toujours déséquilibrée, agressive pour le corps.

**L'origine du trac, du stress est chimique. Ce phénomène qui effraie est pourtant naturel.**

**L'adrénaline est une hormone reconnue comme énergie vitale au bien-être, à la performance du cerveau.**

→ Faire de votre adrénaline une amie, savoir la doser, et dompter le stress est donc l'objectif premier pour maintenir son bien-être et son efficacité face aux pressions de son environnement, dans son travail...

\*\*\*\*\*

Formation sur mesure  
Atelier en groupe restreint  
Séances individuelles

**DURÉE** : variable selon vos attentes et le devis

### À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

\* Toute personne confrontée au stress, en position hiérarchique ou non, et désireuse d'élaborer une stratégie individuelle adaptée aux situations rencontrées.

\* Toutes les professions du Relationnel et de la Communication

- Gérant entreprise, société, cabinet, chef de groupes ou d'équipes, commerciaux, chargés de relations publiques, avocats, managers, cadres supérieurs, Collectivités locales, Agence de Conseil, Rédaction Presse en entreprise, Responsable de Com, DRH, Chargé de production audiovisuelle ou de direction artistique...

\* Managers ayant des messages forts à faire passer au sein de leur organisation, devant animer des groupes de travail

\* Toutes personnes ayant à assurer leur fonction à partir de relations externes ou internes, que la conjoncture ou leur contexte rend difficiles ou conflictuelles. Par exemple : managers, formateurs, commerciaux, fonctionnels...

## **OBJECTIFS DE CETTE FORMATION**

\* Identifier les signaux déclencheurs de stress.

\* Déterminer son niveau optimal de stress.

\* Élaborer des stratégies spécifiques de gestion des états de stress.

\* Savoir utiliser son KIT ANTI STRESS inspiré de la caisse à outils du comédien qui au quotidien jongle entre Trac, Stress et Adrénaline (audition, casting, être sur scène, sur un plateau et s'exprimer)

\* Augmenter sa capacité à agir sur un environnement professionnel influencé par le stress.

## **LES PLUS DE CETTE FORMATION**

- Les conseils d'un comédien professionnel et d'un coach

- Individuel ou Groupes limités à 12 participants pour plus d'interactions

- De nombreuses mises en situation filmées

- Exercices personnels ou en groupe ; Improvisation ; étude de cas selon vos attentes

- Travail « à la carte » en fonction des besoins de chaque participant.

- Apports et conseils personnalisés.

- Simulations d'exposés devant le groupe à partir de sujets habituellement traités par les participants

- Diagnostic des points forts et de ceux à améliorer ; établissement d'un plan individuel.

## **PROGRAMME DE CETTE FORMATION**

### **INTRODUCTION**

- Présentation de la formation et de ses objectifs

- Présentation et attentes de chacun

- Diagnostic de l'état de stress de chaque participant (niveau d'exposition, niveau optimal, composantes de la personnalité influençant la sensibilité au stress...).

- Fixation d'objectifs individuels.

## DÉCOUVRIR SON ADRENALINE, CETTE ENERGIE VITALE POUR LA PERFORMANCE

**Votre sécurité passe par la dédramatisation et l'apprivoisement de vos maux par les mots.**

\*Autodiagnostic.

\* Expérimentation de micro situations stressantes et entraînement aux méthodes de gestion du stress.

\* Compréhension des mécanismes du stress. Identifier les 3 phases inévitables du Stress.

\* Déceler et prévenir les premiers symptômes de trac.

**\* Les techniques théâtrales à l'assaut du stress**

\* Maîtriser les 7 outils indispensables du comédien face au Trac : Respiration – Attitude – Voix – Articulation – Phrasé - Silence - Regard

\* Détermination de stratégies individuelles de gestion de son stress.

**→ Autrement dit, il ne faut pas chercher à éliminer le Stress mais**

## APPRENDRE A RECONNAITRE LES FACTEURS QUI NOUS STRESSENT.

\* Ne pas confondre Trac, Stress et Agents Stressants.

\* Cela passe par une bonne connaissance de Soi : savoir comment on fonctionne, tant sur le plan pratique (planning, rythme de vie et de travail, loisirs...) que sur le plan émotionnel et affectif (quelle notre sensibilité...).

Ainsi on pourra évaluer et rééquilibrer si nécessaire notre hygiène de vie. Une bonne hygiène de vie est, en effet, vitale pour une harmonie et un bien-être du corps et de l'esprit.

N'oublions pas que Corps et Âme sont le moteur de notre personne.

> Gestion de soi et modes de vie (choix de vie, prise en compte des rythmes, santé...)

\* Une fois gagnée la confiance en soi ( le « J'y crois » ), apprenez à maîtriser la Peur des autres.

Comment gérer les problèmes imprévus :

- Problèmes techniques et logistiques
- Apprendre à "improviser"
- Savoir traiter efficacement l'opposition et l'adhésion
- Comment prévenir et gérer les conflits
- Se sortir des situations de blocage et susciter l'adhésion
- Jeux de rôle autour des situations proposées par les participants

\* Gagner en aisance et faire face aux situations stressantes, sans vous laisser déstabiliser.

## SAVOIR GERER SON STRESS ET SE DETENDRE EN MILIEU PROFESSIONNEL

- \* Identifier ses propres réactions face au stress, son degré de résistance au stress
- \* Travailler son auto - persuasion : gardez vous de la suffisance
  
- \* Le stress est contagieux : il est donc indispensable d'apprendre à dompter le stress pour ne pas contaminer son interlocuteur ou auditoire et donc optimiser la qualité et fluidité de la communication.
- \* L'approche des problèmes et leur mise à distance dans le travail.
  
- \* La relation aux autres : gérer les conflits, savoir critiquer et être critiqué, prendre la parole devant des groupes, se positionner dans un rapport de force, savoir dire non...
- \* Le stress dans la relation managériale.
- \* Composantes de l'organisation influant sur la gestion du stress (priorités, anticipation, planification).
  
- \* Techniques de gestion du stress en situation professionnelle ou privée réelle (respiration, techniques de charge - décharge, éléments de relaxation...).

## EN FIN DE FORMATION

- \* Élaboration d'un projet de plan individuel d'action et préconisations de l'intervenant.