

Formation

Gestion du stress & confiance en soi

(Re)trouvez votre équilibre pour mieux agir au quotidien

Pression quotidienne, prises de parole, deadlines, imprévus... Le stress fait partie de la vie professionnelle. Cette formation vous donne des outils concrets pour mieux le gérer, renforcer votre stabilité intérieure et développer une confiance durable dans vos capacités.



Ce que vous allez accomplir

- ✓ Identifiez vos déclencheurs de stress et comprenez leurs mécanismes
- ✓ Mettez en place des techniques simples pour retrouver calme et lucidité
- ✓ Gagnez en confiance dans vos prises de parole, vos décisions et vos relations
- ✓ Apprenez à dire non, poser vos limites et affirmer votre posture
- ✓ Renforcez votre estime de soi pour agir avec plus d'assurance

Les temps forts de la formation

Comprendre le stress : vous explorez les mécanismes physiologiques et émotionnels du stress pour mieux les anticiper et les désamorcer

Identifier vos sources de tension : vous analysez votre quotidien pour repérer ce qui vous épuise ou vous freine et commencez à reprendre la main

Découvrir des outils anti-stress : vous testez des méthodes simples et efficaces pour apaiser votre mental et votre corps

Renforcer votre confiance : vous identifiez vos forces, dépassez vos croyances limitantes et construisez une posture plus affirmée

S'affirmer avec justesse : vous apprenez à dire non sans culpabilité, poser un cadre clair et vous exprimer avec calme et assurance

Pourquoi choisir cette formation ?

- + Approche bienveillante et pragmatique** : vous progressez dans un cadre rassurant, avec des outils concrets applicables dès le lendemain
- + Mises en situation guidées** : vous expérimentez des techniques directement sur vos cas réels pour faciliter l'ancrage
- + Méthodes issues du coaching et de la psychologie positive** : des apports solides, accessibles, centrés sur la progression individuelle
- + Formateurs spécialisés** : nos intervenants sont formés à l'accompagnement humain, au coaching et à la gestion des émotions
- + Accompagnement post-formation** : vous repartez avec des ressources pratiques, des exercices à refaire et un plan d'action personnel



Pour qui ? *Salariés, managers, indépendants, en transition professionnelle...*



Modalité et lieu : *formation en présentiel dans un cadre convivial*



Durée : *une journée immersive (7 heures)*



Prérequis et matériel : *aucun prérequis - Ordinateur nécessaire*



Tarif : *850 € HT par participant, incluant supports et repas*



Financement : *éligible aux dispositifs OPCO*



Accessibilité PSH : *nous nous ajustons afin de satisfaire les besoins particuliers de chaque situation de handicap*

**Gérez le stress avec méthode
et gagnez en assurance dans votre posture**

**Prochaine session à venir –
Réservez votre place dès aujourd'hui !**



Contactez-nous



06 43 38 08 99
06 32 68 48 94



infos@doolearning.com



www.doolearning.com

8 bis rue Paul Bert - 72400 La Ferté Bernard
Siret 921 773 065