



Mise à jour : 04/02/2026

Cultiver l'optimisme pour réduire le stress

Programme détaillé

Cette formation vise à développer la compétence des participants à renforcer leur mental et à adopter une posture optimiste. L'enjeu est d'apprendre à conditionner ses pensées pour la réussite et de mieux maîtriser ses appréhensions. Une approche optimale pour réduire le stress.

Durée : 2 jours et paralysie

Organisation : en présentiel

Prérequis : aucun

Méthode pédagogique : active, différenciée et expérientielle

Validation des acquis : évaluation continue

Maximum de participants : 8

Tarif inter : 1 200 € HT / stagiaire

1/ Comprendre la définition et les mécanismes du stress.

- Identifier les 3 phases du stress (Alarme, Résistance, Épuisement)
- Reconnaître les différents profils psychologiques face au stress
- Identifier les symptômes physiques et émotionnels du stress
- Lister les différents types d'agents "stresseurs"
- Utiliser des outils de gestion du temps (Grille d'Eisenhower, règle du 70/30) pour réduire le stress
- Évaluer sa propre efficacité et sa mémoire à court terme face à des situations de multi-tâches

2/ Conditionner le cerveau à la réussite

- Appréhender les astuces pour un réveil haut en couleur (ou comment accroître son niveau de productivité)
- Composer avec la réalité du ratio conscient / inconscient (et définir sa part de responsabilité)
- Saisir l'impact des pensées négatives (sensibilisation au pouvoir des émotions empreintes de pessimisme)
- Comprendre l'influence des pensées négatives sur notre tempérament (humeur Vs trait de caractère)

3/ Cultiver l'optimisme

- Appréhender la véritable nature d'un optimiste (la théorie à la pratique)
- Déceler l'impact des mots sur notre quotidien (Les répercussions du mot MAIS)
- Percevoir le verre à moitié plein lorsqu'il est à moitié vide (La Loi de la gravité Vs la loi d'attraction)
- Les expressions paralysantes Vs les alternatives enthousiastes et constructives (prise en acte du danger des projections immuables)
- Tendre vers ses objectifs (La règle du « si » Vs « quand »)

Prochaine session

9 et 16 avril 2026

Lieu : Toulouse (31300)

Session sur-mesure possible

Objectifs

- Conditionner le cerveau à la Réussite
- Développer les prédispositions à l'Optimisme
- Déjouer les peurs et renforcer le mental pour se sentir plus serein, moins enclin au stress du quotidien

www.lesclesdelagestion.fr

Renseignements et inscription

Nicolas Weckerlin

07 68 40 08 95

nweckerlin@lesclesdelagestion.fr



les clés de la gestion
FORMATIONS