



Cultiver l'optimisme pour réduire le stress

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

Programme détaillé

- 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

Renseignements et inscription

Nicolas Weckerlin
07 68 40 08 95
nweckerlin@lesclesdelagestion.fr