

GÉRER LE STRESS ET SON IMPACT ÉMOTIONNEL

Cycle « Gestion du stress et des émotions »

Public concerné	Déroulé	Intervenant(e)
Entrepreneurs et dirigeants d'entreprise	1 journée (9h30 à 18h) 8 à 10 participants	Benoît Maréchal, Coach en prise de parole en public

Gérer le stress et développer l'intelligence adaptative.

En situation de complexité, dans des enjeux relationnels difficiles, lorsque la pression augmente, nos modes de fonctionnement habituels se trouvent sous contraintes. Ils présentent des signes de dysfonctionnement qui nous mettent sous stress, avec ses conséquences néfastes d'un point de vue personnel et sur nos prises de décision.

Comment ne pas subir le stress ? Comment mieux comprendre le stress, l'accepter et l'interpréter pour mieux le gérer ? Comment, à l'aide d'une grille de lecture et des exercices appropriés, puis-je augmenter ma « flexibilité » cognitive et comportementale pour être plus adaptable et ainsi booster la confiance en moi ? Comment mieux faire face à la pression en tant que dirigeant ? Comment aborder la dimension relationnelle du stress ? Comment prendre en compte la dimension systémique du stress ?

Objectifs de la formation :

- Identifier les symptômes de stress (pensées, comportement, émotions)
- Comprendre les objectifs instinctifs du stress
- Interpréter le stress comme un signal utile
- Acquérir des outils simples et pratiques permettant de faire face au stress.

A l'issue de cette formation, vous serez en capacité de prendre la bonne distance face au stress et à stabiliser votre pensée pour aller vers le meilleur de vos capacités.

Méthode :

Cette formation s'appuiera sur la matière et les situations des participants pour amener un référentiel théorique et des outils opérationnels et leur mise en pratique.

- En appui sur la neuro pédagogie et ses 4 phases : Implication - Déstabilisation - Expérimentation - Présentation de la théorie
- Approche de type coaching avec fixation d'objectifs individuels
- Mise en action (physique et mentale)
- Support de formation (avec liens vers bibliographie, vidéographie en lien avec les thèmes abordés)

Déroulé :

En amont : 7 jours avant le début de la formation, un questionnaire préalable en ligne est adressé aux participants :

Préparation de la formation

Évaluation des pratiques en matière de stress

Évaluation des connaissances en matière de stress

Pendant la journée de formation :

Travail d'identification du stress

Les objectifs instinctifs du stress

Découverte des modes mentaux et de l'intelligence adaptative

Pratique d'outils comportementaux et cognitifs de gestion du stress

Horaires prévisionnels :

Matin : 9h30-12h30

Pause déjeuner ensemble 12h30-14h

Après-midi : 14h-18h

A propos de Benoît Maréchal

Mainpaces Expert

**“ Vous n’agirez jamais sur les hommes
si votre éloquence ne part pas du cœur ! ”**

Goethe

Accompagnateur du changement et formateur, Benoît cultive les talents. Il est [artiste pluridisciplinaire](#) (comédien, chanteur, danseur, photographe) et travaille aussi comme mannequin à l'international depuis plus de 20 ans, après avoir obtenu un diplôme d'[ingénieur en Génie Industriel](#). Riche de son expérience personnelle et professionnelle, il fonde son accompagnement de l'humain sur les [principes de l'ANC](#) (Approche Neurocognitive et Comportementale) dont il est praticien, sans oublier son travail d'[interprète](#), le [yoga lyengar](#) ou encore [la pleine conscience](#).

Son approche ?

Benoît met à profit du [coaching en prise de parole et en communication interpersonnelle](#), en individuel ou en collectif, toute son expérience du [travail sur le corps, la voix et les émotions](#). Communiquer est un art : un art qui invite les personnes à exprimer leur créativité, leur sensibilité et leur personnalité, et à dépasser leurs peurs. Les fondamentaux de la communication sont l'[écoute \(de soi, de l'autre\)](#), la [respiration](#), l'[incarnation et la clarification du message](#). Chaque séance est unique, et l'échange se construit dans l'instant en fonction du besoin, du contexte et de l'état de chacun.e.

Sa vision de l'accompagnement ?

Accompagner quelqu'un, c'est avant tout créer une relation puissante qui va permettre la [transformation](#) quelle qu'elle soit, amener à conscientiser, pour permettre l'acceptation, puis l'adaptation qui conduira ensuite à la [mise en action renouvelée](#). Cette relation passe par une [confiance établie](#) dès les premiers instants. Une petite modification du comportement inscrite dans le quotidien peut avoir de grands effets dans le long terme. La [répétition et l'entraînement](#), en prise de parole notamment – est fondamental pour que le changement profond s'incarne.



**Benoît
Maréchal**



A propos de Mainpaces

[Mainpaces](#) est une **approche unique du coaching exécutif**, qui rassemble les voies du **corps et du mental**, pour développer l'accès à son écologie personnelle et à son **plein potentiel**. Elle s'inspire de l'accompagnement des sportifs de haut niveau, et s'appuie sur les neurosciences.

Nous accompagnons les dirigeants dans une **performance durable, basée sur l'alignement et la conscience**. Pour cela, nous formons une **équipe coordonnée** pour conjuguer les techniques les plus efficaces et optimiser l'énergie et la clairvoyance du dirigeant, avec des coachs réputés, préparateurs physique et mentaux, et autres expertises, au service de votre accomplissement.

Nous répondons à votre appétit de progrès, d'alignement pro-perso, et de solutions durables, dans ces moments à enjeux, pour vous, et pour la Terre.

[Vous souhaitez en savoir plus, contactez-nous !](#)

