

## Atelier Vitalité 3J

# GESTION DU STRESS

### THEME DE L'ATELIER

**Le stress** : interprétation émotionnelle en fonction de notre vécu. En voilà une nouvelle ! Avec cet atelier **Vitalité 3 J** vous aider à identifier les différents facteurs de stress, afin de transformer le mauvais stress en bon stress et d'être en capacité d'agir en toutes situations.

### OBJECTIF DE L'ATELIER

- Qu'est-ce-que le stress ?
- Quelles sont ces répercussions ?
- Comment le gérer ?
- S'adapter à ses interlocuteurs sans produire ni subir le stress.

### PUBLIC CONCERNE

Toutes personnes pratiquant ou subissant l'agression verbale, la culpabilisation, la contradiction, le cynisme, l'humiliation et le mépris.  
Groupe de 12 personnes.

### SINGULARITES DE L'ATELIER

Des mises en situations concrètes en lien avec les techniques du comédien rendues pédagogiques, où sont délivrées des clés simples et efficaces, transposables à tous moments de la vie.

80 % de l'atelier est consacré à des exercices pratiques : training, partages, mises en situation de jeu, improvisations, travail individuel et collectif sur le non jugement.

Ce type d'atelier interactif permet de désamorcer les crises et de communiquer plus efficacement.

### TARIFS ET DUREE DE L'ATELIER

900 € HT \*

1 journée - 1 intervenante

\* Devis pour toute demande sur mesure.

### PROGRAMME

Déroulé sur une journée, avec une heure de pause déjeuner.

Créneaux horaires proposés : 9h – 17h  
(Modulables selon les demandes)

La matinée est consacrée aux apports théoriques :

1. manifestations et conséquences du stress,
2. symptômes physiques, émotionnels et comportementaux,
3. outils mis à disposition.

L'après-midi est consacrée à la mise en application des outils transmis :

1. jeux de rôles proposés à partir de situations suggérées et ou de problématiques spécifiques,
2. débriefing et échanges sur les modes comportementaux qui facilitent la relation et ceux qui induisent des messages négatifs.

### FORMATRICE

Dotée d'une double formation, commerciale et théâtrale, Christine ROBIN oscille depuis une quinzaine d'années entre les acteurs de théâtres et de cinéma ainsi que les acteurs économiques et sociaux.

Principales références :

Théâtre aux mains nues, le théâtre XIII, les Ateliers Francoeur, le Festival de la marionnette de Dijon, le Centre italien ACLI (Paris), l'université Paris Dauphine, l'université Paris-Sorbonne, la formation des avocats à l'école du Barreau de Paris, le barreau d'Évry, la SNCF, la poste, la CAF.