

nouveau  
programme !

2021

# Merci mon stress !

Devenez spécialiste en management du stress

Faire de ses tensions ses meilleurs alliées - pour mieux gérer non seulement son propre stress mais aussi celui de son équipe.

- > IFBD.BE
- > L'ACADÉMIE DES AUTEURS
- > Merci mon stress !



INCLUS POUR  
CHAQUE PARTICIPANT

l'Académie des  
auteurs

Des workshops uniques  
& inspirants basés sur  
les livres de management  
les plus populaires du  
moment !

Sous la direction experte de :

**Patrick Collignon**

Auteur & Formateur

BUSINESS EXECUTIVE COACH ICF (PCC)



**IFBD**

Institute for Business  
Development



En classe, en  
toute sécurité ...

Vous pouvez suivre nos  
formations en présentiel  
confortablement et en toute  
sécurité, dans de plus grand  
respect de la distanciation  
sociale et des règles d'hygiène.

# Pourquoi cette formation ?

## VOUS ÊTES MANAGER ? VOUS MANAGER ?

Alors, vous vivez probablement sous pression au quotidien. Coincé entre le marteau des exigences du monde extérieur et l'enclume de vos propres exigences intérieures, vous dépensez une énergie considérable soit à les concilier, soit à supporter ce qui vous dérange, soit à vous battre pour faire changer ce sur quoi vous n'avez que peu de prise. C'est stressant. Puis en plus vous êtes sûrement aussi confronté aux tensions de vos collaborateurs, et contraint de passer une partie de votre temps à gérer des problématiques humaines qui malmènent votre planning. Vous absorbez une partie de leur stress. Pourtant le stress n'est pas une fatalité et il est bien possible de l'utiliser à son avantage.

## PAS UNE QUESTION DE FORCE OU FAIBLESSE MAIS UNE QUESTION D'INTELLIGENCE

Tout le monde a connu, connaît et connaîtra des moments de stress. C'est inévitable. Le tout est de savoir ce que nous en faisons. C'est la clé de ceux qui utilisent leur stress pour se lancer des défis et se transcender ... et qui pourrait rejoindre rapidement votre trousseau. Pour cela, il importe de remonter jusqu'au mécanisme du stress, afin de le détourner. En « piratant » le fonctionnement normal de notre cerveau, qui se borne à assurer notre survie sans réfléchir plus loin, et en apprenant à ouvrir un nouvel espace de sérénité. Pour mieux réagir aux situations stressantes, pour être plus adaptatif, plus créatif, plus centré, plus ouvert ... et nettement plus efficace !

Car nous, les êtres humains, nous ne sommes pas conçus pour être stressés en permanence. Notre état naturel, c'est le calme. Et il est important de mettre en place des moyens d'y revenir plus souvent et plus rapidement. Vous occupez une place de choix dans

l'organisation pour agir afin de neutraliser le stress chez vos collaborateurs et d'impacter positivement vos équipes. Pour développer une attitude managériale innovante en faisant de votre stress un allié. Afin de pouvoir manager dans le calme.

## À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette formation a spécialement été conçue pour les managers et chefs d'équipes qui éprouvent la pression de leur fonction et les tensions de leurs collaborateurs au quotidien et qui souhaitent savoir mieux gérer le stress chez eux-mêmes et leur équipe afin d'en faire un véritable allié.

## QUE POUVEZ VOUS ATTENDRE DE CETTE FORMATION ?

À l'aide de grilles de lecture et de mises en situations, Patrick Collignon vous apprendra à :

- > mieux comprendre le mécanisme du stress psychologique ;
- > déployer une attitude managériale sereine et antistress ;
- > distinguer les symptômes des différents types de stress et agir afin de le neutraliser ;
- > éviter les scénarios relationnels du stress ;
- > installer des relations gagnant-gagnant-gagnant (pour vous, votre collaborateur et votre organisation).

À la fin de cette formation vous :

- > reconnaîtrez les types de stress et vous saurez les gérer, chez vous-même et chez les autres ;
- > aurez développé votre capacité à retrouver rapidement la sérénité et le recul ;
- > comprendrez et gèrerez les facteurs de stress et leurs conséquences sur votre équipe.

## Votre auteur-formateur expert

**Patrick Collignon** est auteur, conférencier et business coach ICF, spécialisé dans l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) et l'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC). Auteur de nombreux ouvrages de développement personnel et de vulgarisation scientifique (*Merci mon stress!*, *Enfin libre d'être moi*, *Heureux si je veux*, *La Puissance du mental*, *Le Management toxique ...*), il conçoit et supervise depuis 1994 le lancement de projets innovants (édition, multimédia, pédagogie, Web). Le dernier projet abouti est « Manager le stress », un parcours complet en ligne pour faire de son stress un allié.

Chef d'entreprise, il est également directeur de collection aux Editions Eyrolles, où il a créé les collections « Neurosciences et vie au travail » et « Moi puissance moi », qui s'appuient sur les apports de la psychologie positive, des thérapies cognitives et comportementales et des neurosciences.



## L'ACADÉMIE DES AUTEURS

Des workshops uniques et inspirants sur le leadership, le management, la communication et le développement personnel.

«Merci mon stress» fait partie de l'Académie des Auteurs.

L'IFBD sélectionne pour vous les meilleurs livres de management mais aussi les meilleurs auteurs-formateurs. Après avoir suivi une de ces formations vous ressortirez motivé(e) et inspiré(e), et vous reprendrez votre travail avec une perspective et énergie nouvelle et de nouveaux objectifs faisables.





- > *Exercice – Les 3 situations stressantes personnelles*
- ◆ Concernant notre stress :
  - ❖ Les grandes idées fausses sur le stress.
  - ❖ Stress physio versus stress psycho.
  - ❖ Enjeux, évaluation de la situation / sentiment d'efficacité personnelle.
  - ❖ La zone de confort et les zones de stress / Le monde mental automatique.
  - ❖ La zone de développement / Le mode mental adaptatif.
  - ❖ Stress = stresseur x stressabilité
  - ❖ 7 étapes antistress.
- > *Exercice - Comprendre et reconnaître le stress.*
- > *Exercice pratique de relaxation – visualisation, respiration & trouver ses ressources.*
- > *Exercice de « réactivation ».*
- ◆ Changer de stratégie :
  - ❖ Quel coping préférentiel ?
  - ❖ Comment changer de coping en situation de stress ?
- ◆ Les deux états d'esprit :
  - ❖ Traitement de l'information.
  - ❖ Pilote automatique et état d'esprit adaptatif : les différences.
  - ❖ Fixed vs. Growth mindset.
- > *Exercice - curiosité.*
- > *Exercice pratique d'acceptation.*
- > *Exercice - nuance.*
- > *Exercice – dé-stress minute.*
- ◆ Modifier la perception du stress – activités interactives.
- ◆ Expériences PEC :
  - ❖ Lien entre pensées et émotions : créer une émotion par la force de la pensée.
  - ❖ Créer une pensée par la force de l'émotion.
  - ❖ Apprécier le système de protection.
- > *Exercice – relativité.*
- > *Exercice – réflexion.*
- ◆ Le rôle de l'autre dans notre stress.
  - > *Exercice – individualisation.*
- ◆ Expérience :
  - ❖ Notre point de vue nous aveugle.
  - ❖ La carte du monde par Mc Arthur.
- > *Exercice de « réactivation ».*
- ◆ Bons réflexes :
  - ❖ Les 6 questions magiques.
  - ❖ Zone saine.
- ◆ Reconnaître le stress – les différents types de stress.
- ◆ Les scénarios de stress.
- ◆ Les modulateurs de stress.
- ◆ Antidotes pour stress.
- ◆ Facteurs de stress.

Inclus pour chaque participant :



« Alors voilà : comme tous les habitants de cette planète, je vis des moments de stress. Mais ils sont moins nombreux et durent moins longtemps qu'avant. Surtout, je parviens désormais à écouter le message qu'ils m'envoient. C'est pour ça que je leur dis « merci ». Merci mon stress, de m'aider à vivre cette vie exigeante, dans un monde plein d'inconnu(e)(s), qui attend de nous des prouesses parfois difficilement conciliables avec notre dimension humaine. »  
Patrick Collignon

## Qui n'est pas victime du stress ?

Coïncés entre contraintes diverses, emploi du temps surchargé et exigences intérieures, nous nous imposons une pression considérable. Le stress nous apparaît comme le facteur majeur de notre mal-être, l'ennemi à éradiquer, surtout s'il devient chronique. Il est temps de reconsidérer sa place et son rôle dans notre vie. Car le stress est utile. Mécanisme de défense, il nous alerte et nous procure l'énergie nécessaire pour résoudre les problèmes. Véritable boussole intérieure, il nous informe sur nos émotions et nous indique comment évoluer vers plus de sérénité. Selon des études récentes, il est même possible d'en faire un allié.

## TIMING :

- 08.30 Accueil - café
- 09.00 Début du cours  
(présentation du formateur)
- 12.30 Déjeuner
- 17.00 Fin du cours

Le matin et l'après-midi, une courte pause(-café) est prévue.

# Formulaire d'inscription

## MERCI MON STRESS

### FRAIS DE PARTICIPATION :

> 1.295 € hors TVA

### DATE & LIEU DU COURS :

> Veuillez visiter notre site  
[www.ifbd.be](http://www.ifbd.be)

>>> Inscription par fax au +32 10 69 00 22 ou par e-mail à l'adresse [info@ifbd.be](mailto:info@ifbd.be)

>>> Inscription directe sur notre site : **INSCRIPTION**

### INFORMATION D'ENTREPRISE

SOCIÉTÉ :

RUE / N° / BOÎTE :

CP / COMMUNE :

TEL. (central) :  /  FAX :  /

ACTIVITÉ :  industrie-production  commerce de gros/import  commerce de détail  horeca  
 entrepreneur de construction  transport  services  service public

SECTEUR :  TRAVAILLEURS :

### DONNÉES DE FACTURATION

Adresse de facturation :

Votre référence :

N° TVA :

### PARTICIPANT(S)

Mr. / Mme. :

Fonction :

E-mail :

DATE DU COURS :

Mr. / Mme. :

Fonction :

E-mail :

DATE DU COURS :

### INFORMATION PRATIQUES

#### FRAIS DE PARTICIPATION

Les frais de participation à ces deux jours de cours s'élèvent à **1.295 €** hors 21 % TVA. **Par participant supplémentaire, vous bénéficierez de 5% de réduction sur le montant total, avec une réduction maximale de 20% (= 5 participants ou plus).** Ce montant comprend les boissons chaudes/froides et un lunch copieux. Vous recevrez en outre un précieux dossier documentaire que vous pourrez consulter ultérieurement comme ouvrage de référence.

#### CONDITIONS D'INSCRIPTION

- > Vous faxez votre formulaire complété à notre numéro de fax +32 10 69 00 22.
- > Vous envoyez votre inscription par courrier à l'adresse suivante :  
**IFBD sa, Collines de Wavre - Avenue Pasteur 6, 1300 Wavre**
- > Vous réservez votre place par le biais de notre adresse e-mail : [info@ifbd.be](mailto:info@ifbd.be) ou par notre website [www.ifbd.be](http://www.ifbd.be)
- > Vous communiquez votre réservation par téléphone au +32 10 20 89 90. Une confirmation écrite reste toutefois indispensable.

Après réception de votre inscription, nous vous faisons parvenir une **confirmation d'inscription** ainsi qu'une facture. Deux semaines avant la date du cours, vous recevez une **lettre de rappel**, ainsi qu'un plan descriptif pour vous rendre à l'hôtel.

#### Annulation.

Nous comprenons parfaitement que d'autres priorités puissent survenir entre le moment de votre inscription et la date du cours. Dès lors, si nous pouvons enregistrer votre annulation écrite **deux semaines avant la date du cours**, seul un montant de 75 euros vous sera porté en compte. **Moins de deux semaines avant le cours**, vous nous serez redevable de l'intégralité de la somme due. Bien entendu, nous serons toujours enchantés d'accueillir l'un de vos collègues à votre place.

### BASE DE DONNÉES DE L'IFBD ET GDPR

Nous souhaitons vous tenir informé des dernières évolutions dans votre secteur. Pour ce faire, nous avons enregistré vos données dans notre base de données. Vos informations sont destinées à notre propre usage, sont protégées et ne sont jamais communiquées à des tiers. Nous prenons toutes les mesures nécessaires à cet effet. Conformément à la loi du 08/12/1992 relative au traitement des données à caractère personnel et à la réglementation du 24/05/2016 relative au GDPR, vous avez à tout moment le droit de consulter vos données, de les faire corriger et de les faire supprimer. Pour en savoir plus, consultez **notre page [www.ifbd.be/fr/GDPR](http://www.ifbd.be/fr/GDPR)** ou écrivez à [DPO@ifbd.be](mailto:DPO@ifbd.be).