



## UTILISER SON STRESS AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

### Objectifs pédagogiques de la formation

- ▶ Mieux comprendre ce qu'est le stress
- ▶ Avoir des pistes concrètes pour pouvoir l'influencer

### Public Concerné

- ▶ Tout Public

### Pré-Requis

- ▶ Pas de pré-requis

### Durée de formation en présentiel

- ▶ 3h

### Date

- ▶ à voir selon le calendrier sur le site internet

### Effectif de stagiaires

- ▶ 8 à 10 personnes maximum

### Tarifs

- ▶ 100 euros

### Lieu de formation

- ▶ Coach in Box, au Soccer Park, 8 Emile Mathis, 67201 Eckbolsheim
- ▶ Salle de cours + salle de sport

### Contenus de la formation

- ▶ La stress en théorie
  - Comment se représente-t-on habituellement le stress ?
  - La réaction physiologique de stress et ses caractéristiques
  - Les risques du stress : épuisement et incapacité à agir
  - Le lien entre stress et confiance en soi
- ▶ Le stress en pratique : comment en faire un allié de la performance ?
  - Agir sur les causes du stress
  - Prévenir les risques liés à la réaction de stress
  - Renforcer la confiance et les facteurs de bien-être

### Méthodologie

- ▶ Apports théoriques
- ▶ Echanges d'expériences
- ▶ Découverte d'outils pratiques principalement issus de la sophrologie (respiration, relaxation par le mouvement, visualisation) et des thérapies cognitives et comportementales

### Supports utilisés

- ▶ Présentation Powerpoint
- ▶ Grille d'analyse d'expériences

### Modalités d'évaluation

- ▶ Aucune évaluation

### Intervenante

- ▶ **Sandra HOLTZ**, Psychologue du Sport, Sophrologue et préparatrice mentale, Intervenante au CREPS de Strasbourg, au Centre Médico Sportif Meinau et à la Faculté de Psychologie de l'Université de Strasbourg