



Intervenant

Gilles Hainaut
Dirigeant et formateur
Accompagnateur réseau Entreprendre Nord
Intervenant 100 000 entrepreneurs

100 000
entrepreneurs

Transmettre la culture d'entreprendre



Visio-Conférence du 7 avril 2020

- Appréhender le stress
- La méthode Coué
- Les étapes pour prendre confiance en soi
- 10 méthodes pour maîtriser son stress
- « L'Opti-stress »





Appréhender le stress

Agir sur le « **stresseur** » (cause) en la gérant par le geste ou la parole.

Agir sur le « **stressant** » (conséquence) par la **Pensée Positive Permanente** qui permet de chercher du positif face à toutes les situations qui nous entourent, que ce soit professionnel, familial, personnel ou social.

Elle est issue des travaux d'**Émile COUE** sur l'autosuggestion consciente et la pensée positive.



13 pas pour prendre confiance en soi

- **Faites votre inventaire.**
- **Améliorer votre apparence extérieure.**
- **Lisez les récits ou histoires de personnes inspirantes ou ayant réussi.**
- **Ecoutez les orateurs, oratrices, radios, films... dynamisants.**
- **Tentez de nouvelles expériences en réduisant votre peur de l'échec.**
- **Faites partie du club de la bonne humeur et du sourire (effet miroir)**
- **Faites quelque chose pour une autre personne.**
- **Choisissez des relations qui vous apportent joie, réconfort...**
- **Faites une liste de vos qualités, notez les et gardez les avec vous.**
- **Dressez une liste de vos réussites pour les mettre en évidence.**
- **Evitez le contact avec des choses ou personnes négatives.**
- **Utilisez vos échecs pour rebondir (Walt Disney, 7 faillites puis réussites)**
- **Exprimez-vous en collectivité.**



10 méthodes de gestion du stress

1. **Soignez votre alimentation**
2. **Faites une activité physique**
3. **Apprenez à respirer**
4. **Désacralisez votre vie professionnelle**
5. **Prenez du temps pour vous**
6. **Faites vous plaisir**
7. **Riez chaque jour**
8. **Décodez l'émotionnel des autres**
9. **Visualisez la réussite, soyez positif**
10. **Propagez les bonnes nouvelles**



L'Opti-stress

La situation	Ce que j'en pense et comment je réagis	Ce que je dois en penser et comment je vais réagir positivement