

# Développer une posture sereine face aux défis

Apprenez à mieux accueillir le stress en cultivant votre **écologie intérieure** grâce à une **approche narrative**, et des outils de régulation et de résilience. Développez une **posture plus sereine** face aux défis. Identifiez vos ressources internes et adoptez des stratégies durables pour un **meilleur équilibre au quotidien**

## Pour qui ?

Tous publics

## Objectifs pédagogiques ?

- Comprendre les mécanismes du stress et leurs impacts sur le corps et l'esprit.
- Identifier leurs déclencheurs et signaux d'alerte face au stress.
- Expérimenter des outils de régulation et d'ancrage pour mieux gérer leur stress au quotidien.
- Développer une posture plus sereine et résiliente face aux situations stressantes.
- Mettre en place un plan d'action personnalisé pour cultiver une écologie intérieure durable.

## Compétences acquises ?

- Auto-régulation émotionnelle et corporelle (gestion du stress en temps réel).
- Développement de la conscience de soi (identifier ses ressources et limites).
- Capacité à mobiliser des outils concrets (respiration, ancrage, visualisation).
- Adaptabilité et résilience face aux situations stressantes.
- Mise en place de stratégies de bien-être durable



## Manager avec impact et authenticité

Formation de **1 jour**  
**10 à 20 participants par session**  
Aucun prérequis

En présentiel ou distanciel



## Méthodes d'animation :

- Apports pratiques et expérientiels
- Techniques de gestion du stress accessibles
- Ateliers interactifs et introspectifs

## Notions clés :

Écologie intérieure  
Régulation du stress  
Résilience et ressources internes



Formations  
alternatives  
inclusives et  
Régénératives

# Au programme de la formation



## Les fondamentaux du récit collectif et sa construction

### **Matinée (9h – 12h30) : Comprendre et apprivoiser le stress**

- Les mécanismes du stress
- Repérer ses déclencheurs et signaux d'alerte
- Exercice narratif
- Techniques express de régulation

### **Après-midi (14h – 17h30) : construire son équilibre intérieur et agir différemment face au stress**

- Développer sa résilience et sa posture intérieure
- Expérimentation de pratiques psychocorporelles
- Mise en situation et cas pratiques
- Clôture et bilan



Zoom sur  
**LA FORMATRICE**

**Nathalie BONDETTI**

Nathalie Bondetti, coach narrative et formatrice, accompagne les individus et les collectifs dans leur transformation via notamment les pratiques narratives. Spécialiste des récits de soi, elle aide à redéployer le pouvoir d'être et d'agir des individus face aux défis actuels. Forte d'une expérience internationale, elle intègre une approche sensible et holistique, favorisant la co-construction et l'émergence de nouvelles dynamiques personnelles et professionnelles.

### **Modalités d'évaluation**

- Auto-évaluation initiale
- Mises en pratique et feedback collectif
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé
- Co évaluation finale

### **Notre petit truc en plus ?**

Cette formation ne se limite pas à des outils classiques de gestion du stress : elle s'appuie sur les pratiques narratives, une approche puissante pour revisiter son rapport au stress et reconstruire un récit plus apaisant et aligné avec soi au service du bien-être et de la santé mentale de toutes et tous.