

# QUESTIONS D'ENTREPRENEURS :

An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is visible above the water line, while the much larger, submerged part is hidden below. The sky is blue with light clouds, and the water is a deep blue.

**Comprendre son Stress  
&  
Gérer des Conflits**

**GeHu octobre 2013**

# Pourquoi je stresse ?

L'homme, une version évoluée de l'animal :

**STRESS**

Fuir...



Ou Combattre !



▪ Cerveau =  
**Danger**



**Alerte**



**Métabolisme  
se transforme**



Formation | Coaching

Lalitia Roy Conseil & Accompagnement

# Pourquoi je stresse ?

## ■ Le système nerveux au cœur du stress

Le système nerveux ne fait pas la différence entre :

➤ Un danger réel

(ex : être poursuivi par un chien agressif)

➤ Un danger virtuel

(ex : prise de parole en public, entretien annuel)



Formation | Coaching

Laliti Roy Conseil & Accompagnement

# Pourquoi je stresse ?

## ■ 2 solutions pour gérer le stress:

- Pratiquer du sport, de la relaxation, du shiatsu...
- Modifier notre façon de percevoir le danger pour réduire l'impact à la source

**« L'important n'est pas ce qui nous arrive mais la façon dont on le prend. »**

**Hans Selye**



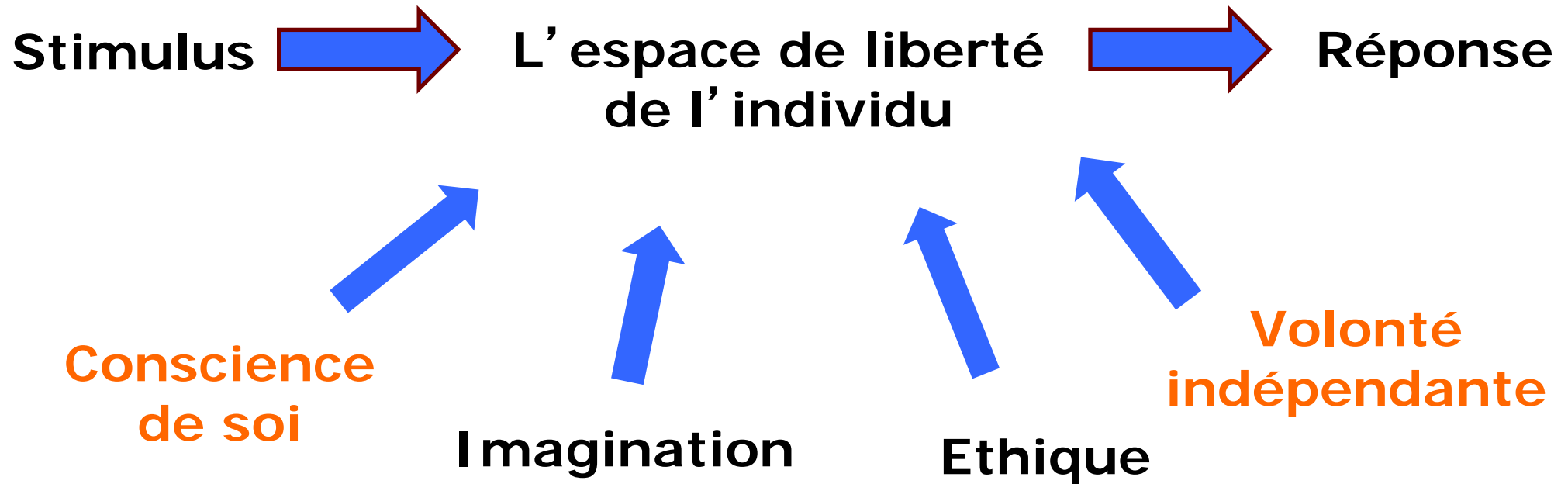
Formation | Coaching

Laliti Roy Conseil & Accompagnement



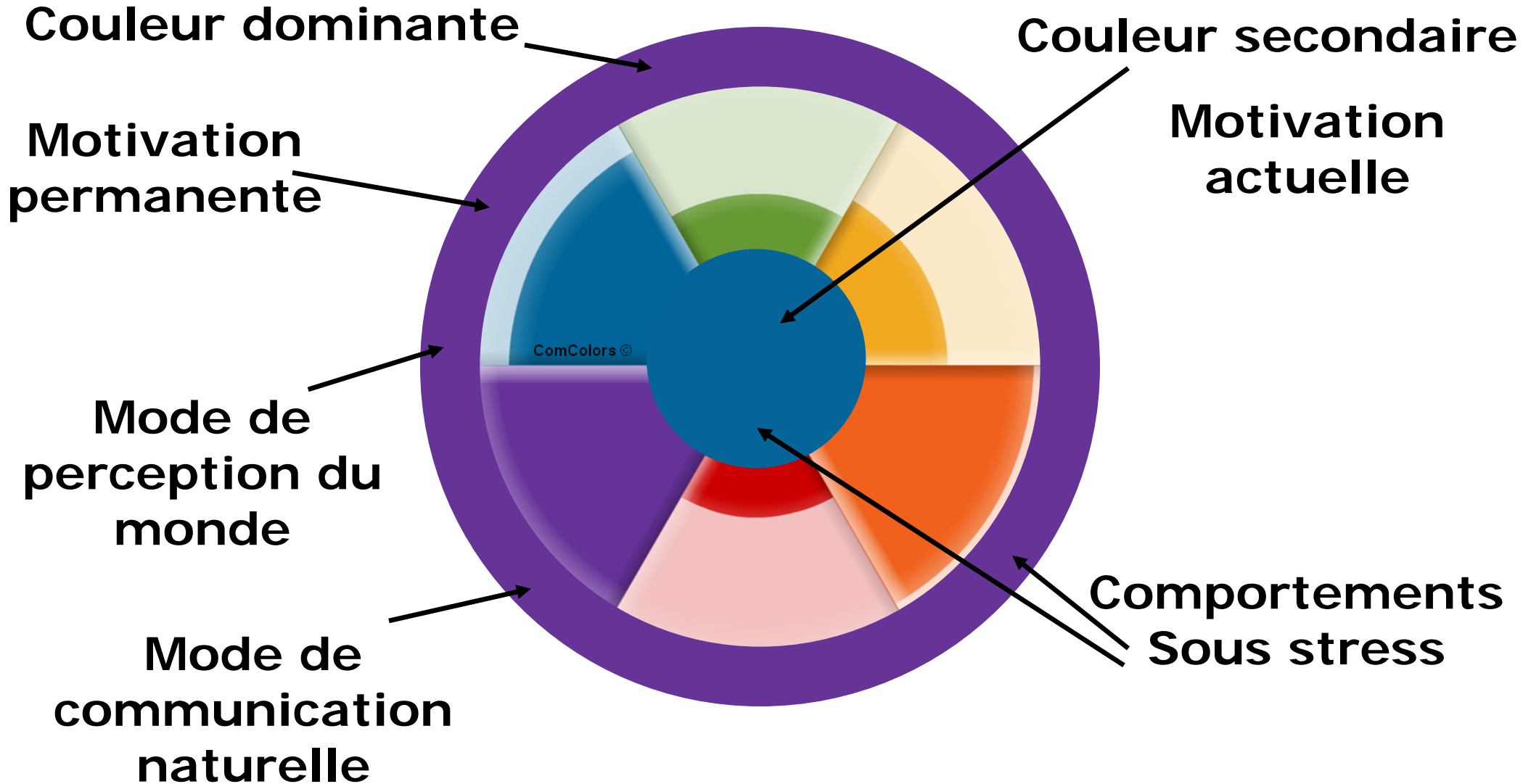
les couleurs de la communication

# Schéma modifié de réactivité de Victor Franckl





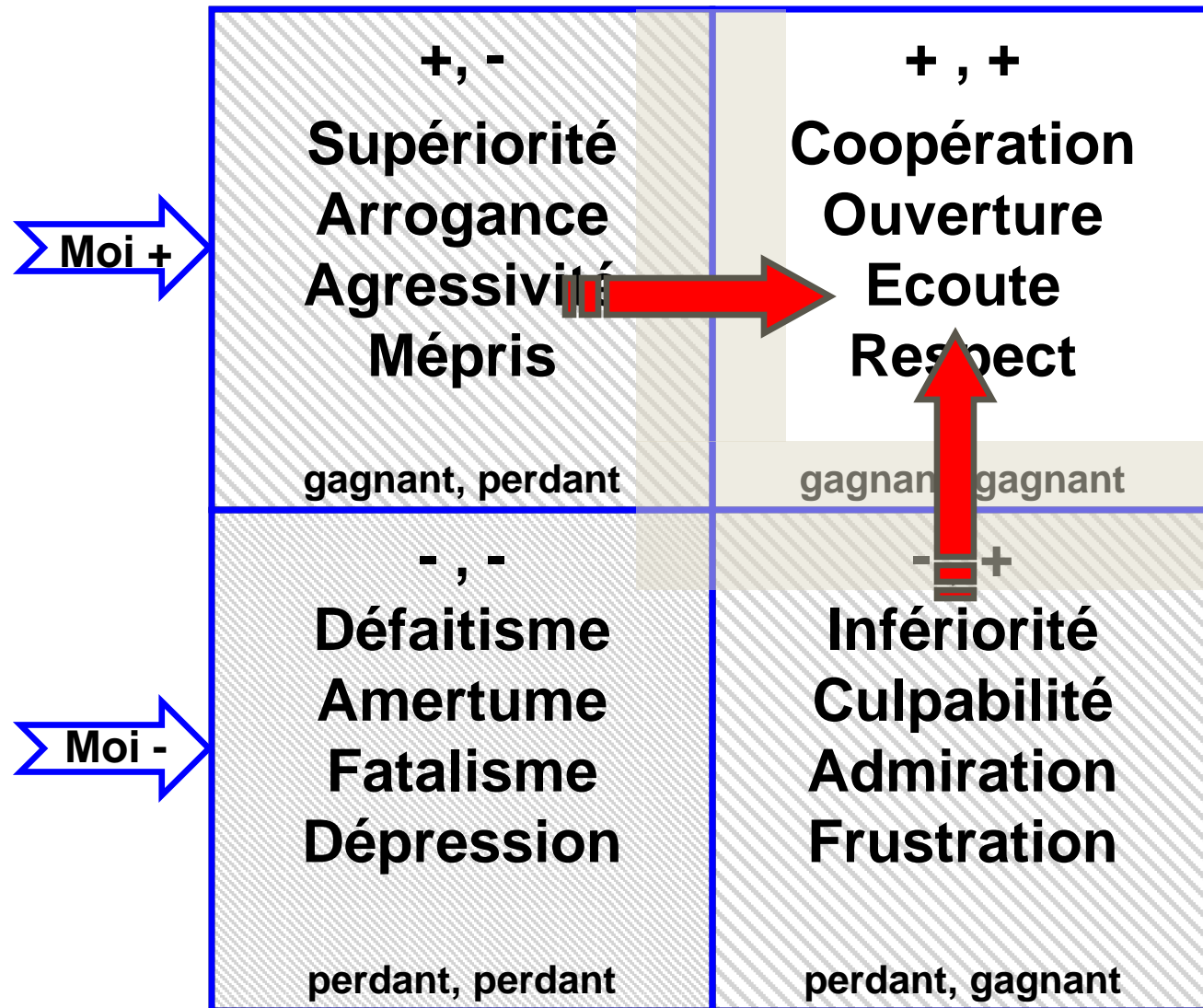
# Les couleurs de la personnalité



Les autres -

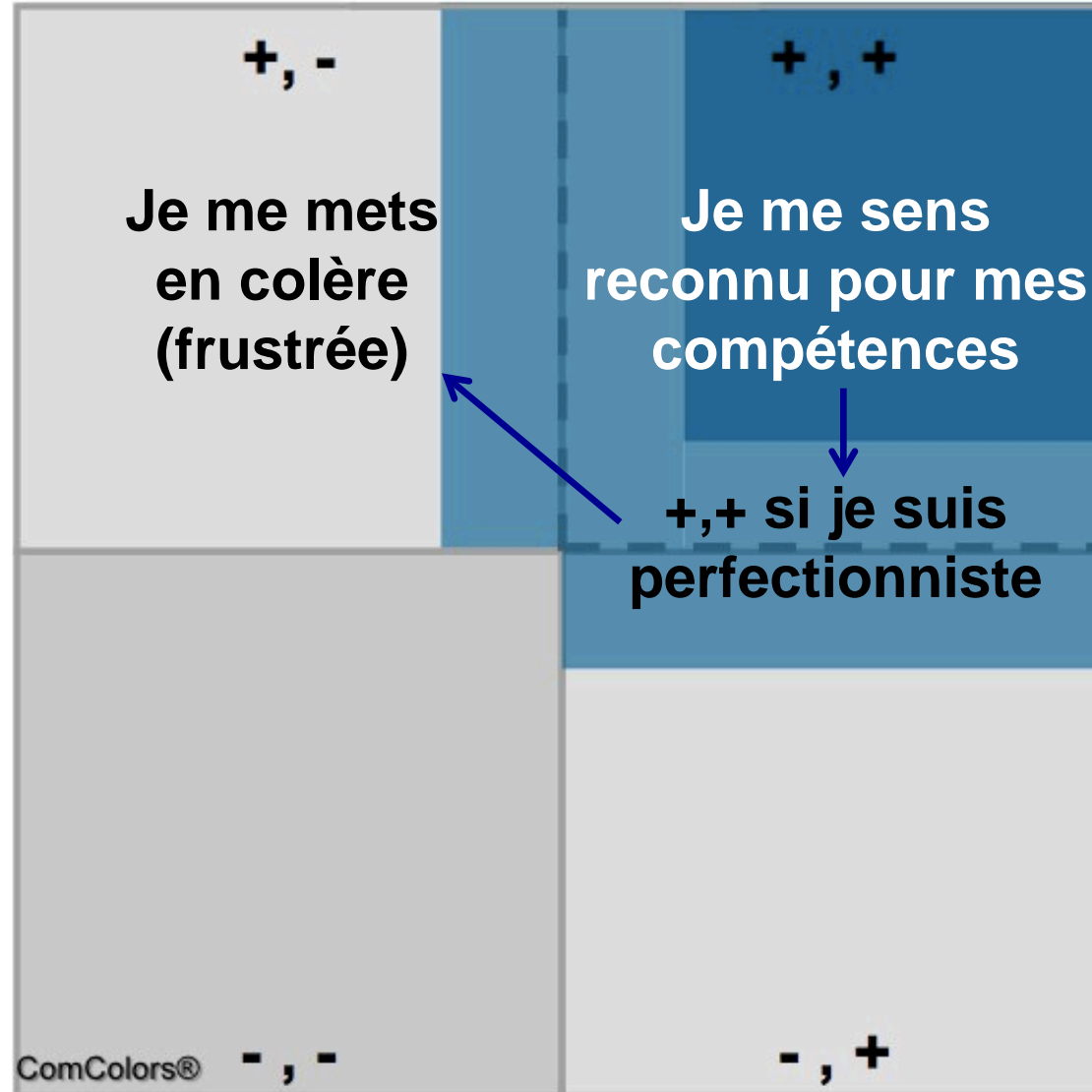
Les autres +

# Les positions de vie

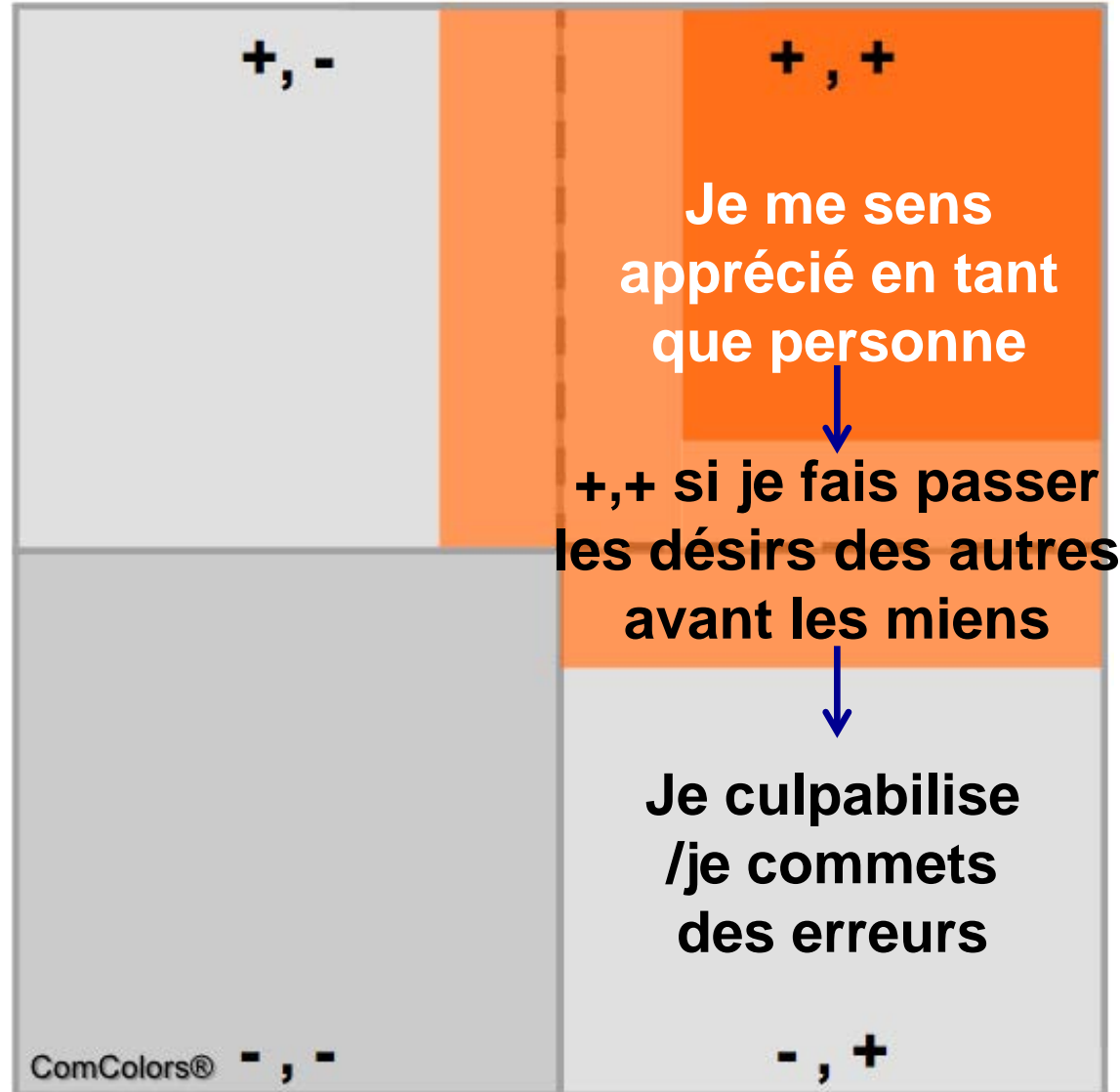




# Les étapes du stress de la couleur bleue



# Les étapes du stress de la couleur orange



# LR Conseil : Solutions pour Entreprises

- Formations adaptées à vos besoins:
  - Management
  - Communication
  - Vente
- Coaching individuel

[www.laetitiaroyconseil.com](http://www.laetitiaroyconseil.com)

06 80 27 88 45



Formation | Coaching

Laëtiti Roy Conseil & Accompagnement