

**CONF30**

STRESS DE PERFORMANCE : L'ÉNERGIE QUI VOUS PRÉPARE À RÉUSSIR !



Conférence tirée du
guide de **Patrick JAY**

**Faites de votre trac
une force !**

**Le stress de performance est
votre allié : sachez l'utiliser !**

Le cœur de cette conférence n'est pas de "gérer le stress", mais de transformer la relation au stress. Dans les situations de performance, le stress n'est pas toujours un dysfonctionnement : il peut devenir un signal d'activation, une énergie d'action et un levier de progression.

1 L'ANGLE DE LA CONFÉRENCE

Le problème n'est pas le stress.
Le problème est la mauvaise relation au stress.
Les professionnels les plus solides ne sont pas ceux qui ne stressent jamais, mais ceux qui savent **reconnaître** les signaux du stress, les **interpréter** correctement et **utiliser cette énergie** pour renforcer leur capacité d'action.

2 LES 4 PILIERS



Interprétation

Ce n'est pas la présence du stress qui compte, mais le sens que nous lui donnons.



Sentiment de contrôle

Retrouver sa marge d'action réduit l'impuissance perçue.



Auto-efficacité

Le dialogue intérieur influence directement confiance, décision et persévérance.



Antifragilité

Se renforcer sous contrainte plutôt que simplement résister.

3 CE QUE LES PARTICIPANTS DÉCOUVRENT

- Transformer le stress en **énergie utile**
- Identifier **contrôle réel** et **contrôle perçu**
- Renforcer l'**auto-efficacité**
- Développer un **dialogue intérieur** plus utile
- Capitaliser l'**expérience** et les **patterns**
- Construire une **posture antifragile**

4 PRATIQUES CONCRÈTES



Exposition progressive



Débriefing systématique



Scénarios d'action



Dialogue intérieur utile



Marges de manœuvre

5 BÉNÉFICES CONCRETS

- Plus de **lucidité** sous pression
- Plus de capacité de **décision**
- Plus de **sentiment de contrôle**
- Une meilleure **qualité relationnelle**
- Une **progression plus durable** face aux situations exigeantes



MESSAGE ESSENTIEL

« Le problème n'est pas la présence du stress.
Le problème est l'interprétation que nous faisons de ce stress. »



L'antifragilité n'est pas l'absence de pression. C'est la capacité à transformer la pression en progression.

FORMATS



CONFÉRENCE :
45 à 90 min



MASTERCLASS :
2 à 3 h



**INTERVENTION
SUR MESURE**



Patrick JAY — Conférencier en communication professionnelle
Paris • France • Interventions en français et en anglais

+33 (0)6 07 19 18 42

contact@patrickjaycommunications.fr

**DEMANDER
UNE INTERVENTION**