

PROGRAMME réf.008

GESTION DU STRESS

OBJECTIFS

- Identifier les facteurs de stress
- Intégrer des méthodes et outils de gestion du stress
- Développer de nouvelles attitudes
- Gagner en confiance

CONTENU

- ✓ Théorie et fondements de la notion de stress
- ✓ Les émotions, les pensées stressantes,
- ✓ Outils de préparation mentale
- ✓ Techniques de relaxation et gestion respiratoire
- ✓ Comprendre ses croyances, accepter ses besoins fondamentaux
- ✓ Plan d'action

METHODES PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques et pratiques, support de formation.
- Mises en situation
- Commentaires sur le ressenti, réflexions guidées

PARTICIPANTS

- ❖ 10 à 15 participants
- ❖ Tous publics adultes et sans prérequis.

DUREE

1 jour – 7 heures
Particuliers : dates et tarifs voire agenda
Entreprises, associations : nous consulter