



PROGRAMME réf.oo8

GESTION DU STRESS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de

Connaître les moyens de se libérer de ses emprises pour regagner en légèreté
Evaluer ses attitudes face au stress pour mettre en place sa propre résistance et développer son bien-être.

- Comprendre et identifier les facteurs de stress
- Intégrer des méthodes et outils de gestion du stress
- Développer de nouvelles attitudes, apprendre à se détendre.

- Théorie et fondements de la notion de stress
- La théorie des 3 cerveaux
- Les symptômes
- Techniques de gestion respiratoire, 365
- Lâcher prise, pensées positives, zéro parasitage
- Plan d'action personnalisé.

- Apports théoriques et pratiques, support de formation
- Formations ponctuées d'exercices pratiques
- Commentaires sur le ressenti, réflexions guidées
- Préparation d'un plan d'action personnalisé.

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

1 jour – 7 heures
Intra-entreprise
Sur devis

OBJECTIFS GENERAUX

OBJECTIFS SPECIFIQUES

CONTENU

METHODE PEDAGOGIQUE ET EVALUATION

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

DUREE - TARIF