

GESTION DU STRESS

Objectifs :

Identifier les leviers de stress au quotidien, appliquer les techniques de gestion des émotions et adopter un comportement sain et équilibré dans la sphère professionnelle et privée.

Les points forts ?

Plus qu'une formation, une FORMACTION ! Une pédagogie active et participative avec une véritable boîte à outils, des mises en pratiques immédiates et des plans d'actions personnalisés.

Pour qui ?

Salariés, dirigeants, entrepreneurs, particuliers, cette formation s'adresse à toutes personnes faisant face à des situations de stress dans la sphère privée et/ou professionnelle.

Durée :

1 jour, soit
7h00
en présentiel.
Adaptation en
distanciel possible.

Participants :

12 personnes
maximum

Prérequis :

Aucun

Lieu:

Formations inter-
entreprises :
Location de salle
Pour l'intra :
Entreprise du client

Tarif individuel

180€

Tarif intra-entreprise :

sur devis

MODALITÉS

- **Modalités pédagogiques :**

Une pédagogie active favorisant les partages d'expériences et les exercices pratiques.

- **Modalités d'évaluation :**

Test de positionnement en amont de la formation. Mise en pratique pour vérifier la bonne acquisition des compétences en cours de formation. Évaluation de fin de formation sous la forme d'un plan d'action individuel et/ou d'un quizz.

- **Modalités administratives :**

Convention de formation, émargements et remise d'une attestation de fin de formation.

- **Modalités administratives :**

Recueil des besoins, inscription dès l'ouverture de la session jusqu'à 2 jours avant le début d'entrée en formation. Signature d'une convention de formation, émargements et remise d'une attestation de fin de formation. Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilité réduite, pour tout autre handicap, veuillez contacter M.Lefèvre Cindy , référente handicap pour adaptation logistique, pédagogique, organisationnelle et de compensation.

“

Formation animée par Élise Laforest

- Formatrice et sophrologue diplômée
- Professeure de Yoga et spécialiste du bien-être, Élise est la fondatrice de Feel Good 974.



*Mon leitmotiv ?
Le sur-mesure : adapter les solutions à chaque situation !*

”

PROGRAMME

MODULE : GÉRER LES SITUATIONS DE STRESS AU QUOTIDIEN

- **Déterminer les mécanismes du stress**

- Définir le stress et ses sources dans la vie personnelle et professionnelle
- Interpréter les symptômes physiques, émotionnels et comportementaux sous stress

- **Pratiquer les techniques de gestion du stress**

- Adopter un nouveau mécanisme psychologique
- Appliquer les techniques de respiration, méditation et sophrologie

- **Développer ses compétences anti-stress**

- Booster sa confiance en soi et son estime de soi
- Optimiser son organisation et sa gestion du temps