



Gérer son stress De façon positive

Public concerné :

Tout public qui doit faire face à des situations pouvant générer du stress

*Si vous êtes concerné par un handicap,
Merci de me contacter.*

Prérequis :

Aucun

Modalité :

Présentiel

Durée :

2 jours (14 heures)
Horaires à définir

Tarif :

1900,00TTC

Lieu de formation :

A déterminer

Délai d'accès :

A déterminer

Profil intervenant :

Spécialisé en communication
Formateur – Consultante certifiée
Expert ICPF et PSI
Sophrologue - Hypnothérapeute

OBJECTIF PEDAGOGIQUE GENERAL

Comprendre et reconnaître les causes réelles de son propre stress

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier les causes réelles de son stress
- Appliquer des techniques et outils pour utiliser positivement son stress
- Mettre en place une stratégie efficace de gestion de son stress

PROGRAMME

- Qu'est ce que le stress ?
- Psychologie du stress
- Définir son stress
- Identifier son profil psychologique de stressé
- Les causes du stress ou Stresseurs
- Trouver sa zone d'excellence
- Les symptômes du stress
- Les réactions physiques du stress
- Stress et changement : trépied du changement
- Gérer son temps et ses priorités
- Développer une stratégie anti-stress
- Définir un plan d'action personnel
- Séances de relaxation dynamique et relationnelle
- Définir son plan d'action personnel anti-stress

MODALITES PEDAGOGIQUES ET MOYENS MATERIELS

Ce module s'appuie sur le principe de la formation –Action

- Jeux de rôles et mises en situations sur des cas concrets, test d'auto-évaluation, exercices pratiques, complétés par des exemples concrets et des apports théoriques.
- Séances de relaxation dynamique pour favoriser la respiration abdominale et la maîtrise de soi.

MODALITES D'EVALUATION ET DE VALIDATION

- Quizz de connaissances
- A l'issue de la journée de formation, une évaluation est assurée par un questionnaire individuel
- Une attestation de présence est délivrée à l'issue de la formation
- Un suivi individuel ou collectif peut être envisagé en fonction des problématiques

Nathalie DUCASSOU 268 C Chemin de la Barque 84460 Cheval Blanc – Portable : 06 09 82 11 24

Enregistré le 16 octobre 2003, sous le N° 93840259584 auprès du Préfet de Région Provence Alpes Côte d'Azur
Code NAF 8559 A- SIRET 443 434 873 00024

Membre d'une Association Agréée par l'Administration Fiscale, règlement par chèque accepté.

