

GÉRER VOTRE STRESS

Formation de 3 jours qui vous vous permettra d'acquérir les techniques et méthodes pour mieux gérer les situations de stress

| | |
|--|--|
| <p>Image not found or type unknown</p>  <p>OBJECTIFS</p> | <ul style="list-style-type: none">• Acquérir des techniques et des méthodes pour mieux gérer les situations de stress• Transformer son stress en force d'action• Penser et agir de manière positive• Trouver un équilibre intérieur |
| <p>Image not found or type unknown</p>  <p>PUBLIC CONCERNÉ</p> | <p>Tout public</p> <p>Groupe de 4 à 10 personnes</p> |
| <p>Image not found or type unknown</p>  <p>DURÉE</p> | <p>3 jours</p> |
| <p>Image not found or type unknown</p>  <p>PRÉREQUIS</p> | <p>Aucun</p> |
| <p>Image not found or type unknown</p>  <p>COÛT</p> | <p>Nous consulter</p> |

Image not found or type unknown



PROGRAMME

Comprendre le stress

- Répercussions physiques
- Répercussions sur les émotions
- Répercussions sur la famille
- Répercussions sur les décisions

Savoir communiquer

- Travailler avec les autres
- Les différents outils d'introspection

Trouver un équilibre intérieur

- Modifier votre comportement
- Canaliser votre énergie
- Penser de manière positive

Prendre le temps de vous relaxer

- Les différentes façons de vous relaxer
- La relaxation dans la tension
- Le laisser aller sans censure
- Libérer l'expression
- Expérimenter le lâcher prise
- Prendre conscience de votre corps

Découvertes techniques de l'acteur

- La concentration
- La respiration
- L'écoute de soi
- Maîtrise comportementale
- Les actions psycho-physiques
- Ressentir votre rythme interne
- L'émotion
- La créativité
- L'affection émotionnelle

Image not found or type unknown



DES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Etude de comportements personnels
- Apports théoriques
- Utilisation d'outils de programmation neurolinguistique
- Mises en situation

Image not found or type unknown



CONTACT

Formeum

Tél. 04 66 879 624

Vous souhaitez en savoir plus sur cette formation ?

N'hésitez pas à remplir le formulaire en cliquant sur "Demande de renseignements", nous nous engageons à vous répondre dans les plus brefs délais.