



VIVRE AVEC LE STRESS



Vivons relax...

OBJECTIFS DE LA FORMATION

La formation permettra aux participants de découvrir des méthodes pour cerner les générateurs de stress dans la vie et de s'y adapter de manière constructive

DÉCELER LES
GÉNÉRATEURS DE STRESS

ACQUÉRIR LES MOYENS
POUR RÉAGIR FACE AU
STRESS

PROGRAMME DE LA FORMATION



PROGRAMME	DESCRIPTION
Le stress, c'est quoi ?	<ul style="list-style-type: none">✓ Stress positif et négatif✓ Les concepts de stress, stress chronique et épuisement professionnel✓ Quelles sont les causes de l'épuisement professionnel, et ses conséquences✓ Les principaux stressseurs professionnels✓ Comment reconnaître les symptômes de stress aux différentes étapes
Le stress et moi	<ul style="list-style-type: none">✓ Et moi, j'en suis où dans ma gestion du stress ?✓ J'apprends à reconnaître mes niveaux de stress en fonction de mon profil de personnalité
Les principales causes du stress	<ul style="list-style-type: none">✓ Les petites voix du passé ou messages contraignants✓ Le triangle dramatique✓ Les croyances limitantes
Développer des façons efficaces de réaction	<ul style="list-style-type: none">✓ Les 4 étapes pour devenir acteur de mon bien-être : prendre conscience de mes mécanismes habituels, identifier mes besoins, passer à l'action, mesurer le chemin parcouru✓ Explications du concept d'intelligence émotionnelle (Théorie de Peter Salovey et John Mayer)✓ Quelques « trucs et astuces » pour lutter contre le stress

INFORMATIONS PRATIQUES



MODULE DE 7 HEURES – QUATRE FORMULES POSSIBLES :

SÉANCE COLLECTIVE
DANS NOS LOCAUX

Maximum 10 participants
– lunch compris

650€

SÉANCE COLLECTIVE EN
DISTANCIEL

Maximum 10 participants

480€

PRIX PAR PERSONNE
(MIN 4 PERSONNES)

95€

FORMULE SUR MESURE
EN EXTÉRIEUR OU DANS
VOS LOCAUX

DEVIS SUR
DEMANDE