



GÉRER SON STRESS

DOMAINE : Développement personnel

PUBLIC : Tout public - Maximum 10 personnes

OBJECTIFS :

- Diminution du niveau de stress quotidien
- Gestion des manifestations physiques du stress
- Épanouissement personnel

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Prendre conscience de votre niveau de stress
- Prendre conscience de vos propres fonctionnements
- Gestion de vos émotions
- Lâcher-prise

PROGRAMME :

Mécanisme du stress

- Phénomène naturel
- Manifestations
- Stress chronique

Évaluation individuelle

- Quel est votre niveau de stress

Exercices pratiques collectifs

- Cohérence cardiaque
- Pleine conscience
- Geste bulle
- Relaxation-visualisation

MÉTHODE :

- Formation basée sur les compétences et connaissances du groupe, enrichies par des apports théoriques, indispensables à la compréhension du mécanisme des émotions.
- Exercices pratiques individuels et collectifs
- Initiation aux méthodes de relaxation et gestion des émotions

DURÉE: 3h00

TARIF : 290€ HT