

FORMATION « GESTION DU STRESS »



Eléonore Barreteau

Coach-Formateur
Maître Praticienne en PNL

Formateur certifié auprès de la FFP



Objectifs

- Déterminer votre stress personnelle
- Développer la confiance en soi
- Maîtriser ses émotions
- Gérer son stress au quotidien

Public et Pré requis

Tout public, entreprises, managers, salariés
Aucun pré requis nécessaire pour suivre notre formation.

Validation

Une attestation de formation sera remise à l'issue du stage de formation en gestion du stress.

Une évaluation en ligne permettra aux participants de valider leurs acquis en fin de formation.

Paris - Toulouse - Cannes

Bordeaux - Montpellier

Lyon - Marseille

Tarif Individuel : 1290 € TTC

Tarif Intra : Nous consulter

PROGRAMME

Identifier son attitude face au stres

- Les symptômes à repérer.
- Les sources de stress.
- Les réactions face au stress.

Identifier son attitude face aux stressseurs

- Analyser ses propres mécanismes de réactions face aux stressseurs
- Prendre conscience de son positionnement vis-à-vis des autres et de soi-même.
- Analyser son comportement sous pression.

Reprendre le contrôle

- Faire le diagnostic des domaines sur lesquels on peut agir.
- Maintenir son niveau d'énergie.
- Gérer sa stabilité émotionnelle.

Gérer les stressseurs

- Faire face aux sollicitations.
- Poser ses limites en évitant le conflit.
- Faire respecter ses frontières et augmenter sa propre capacité à faire face.
- Savoir dire non quand c'est nécessaire.
- Utiliser les outils de la CNV (communication non violente) pour anticiper

Gérer les périodes de forte charge

- Évaluer son niveau de fatigue.
- Les clés pour se régénérer physiquement.
- Les clés pour gérer la fatigue morale

Cette formation se déroule sur 2 consécutifs, organisée par journée de 7 heures.

Nous accueillerons entre 4 et 12 participants maximum.

*Pour toute demande d'inscription,
merci d'indiquer la référence :GS04*

