

RÉDUIRE SON STRESS

Vous savez faire le plein de stress? Alors apprenez maintenant à le vider !

Résumé : Le stress ... vous connaissez ? Mais savez-vous vous comment il vous arrive ? Comment parfois il vous tient et vous limite dans votre capacité d'action ? Mieux identifié, cet ennemi sournois est facilement repérable. Et savez-vous qu'il existe des techniques simples et efficaces qui permettent de l'évacuer ?

Participants :

Dirigeant, manager, responsable d'équipe, désirant gérer son stress

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

Acquérir des outils pratiques pour :

- se débarrasser de son stress
- retrouver tout son potentiel d'action
- gagner en efficacité dans chaque action

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- Exercices pratiques

Formations complémentaires :

- Prévenir le stress
- Gérer ses émotions
- Corps et travail : trouvez des postures relaxantes dans votre activité

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

Durée :

2 jours

Référence :

RS-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Le stress et ses fonctionnements physiologique et psychologique
- Connaître son rapport au stress
- Les prédispositions au stress
- Repérer et agir sur les leviers du stress
- Les techniques les plus efficaces pour agir sur le stress (mentalement, physiquement, approche globale, approche sensorielle, techniques de décharge)
- Garder sa liberté d'agir
- Initiation à la prévention du stress

Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com