

## VIDER SON STRESS (technique de choc)

*Sensation de saturation, d'impuissance ? Envie d'exploser ? C'est pour vous !*

**Résumé :** pour certains, le stress est nécessaire, pour d'autres il est néfaste. Une chose est sûre ... quand la coupe est pleine, il faut faire quelque chose... mais quoi ? Certaines techniques d'extrême-orient permettent depuis des millénaires de vider son stress efficacement et rapidement. Ce sont ces techniques qui vous sont proposées.

### Participants :

Dirigeants, managers, responsables d'équipe

### Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

### Durée :

1 jour

### Référence :

VS-0408

### Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

### Objectifs :

- Acquérir des outils simples, pratiques et efficaces pour retrouver tous vos moyens suite à un stress, en moins de 3 minutes.
- Techniques adaptées à votre personnalité
- Techniques adaptées aux circonstances

### Programme :

- En 3 minutes maximum,
- calmer le coeur et pacifier l'esprit
- se régénérer rapidement
- éliminer un stress affectif
- expulser une colère
- neutraliser son angoisse et se reconcentrer
- faire le vide en soi
- se distancier d'une émotion
- se relaxer rapidement
- techniques discrètes

### Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Exercices pratiques

### Les points forts de cette formation :

- Multiples exercices
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

### Formations complémentaires :

- Gagner en confiance en soi : techniques de choc
- Réduire son stress
- Prévenir le stress

### 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](mailto:contact@surfonchange.com)

### Suivi optionnel :

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