

GESTION DU STRESS

Public :

Tous publics

Pré-Requis :

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

Modalité d'organisation :

100 % à distance sur internet avec application dédiée

Participants :

3 minimum
10 maximum

Durée :

4 sessions de 2h30

Objectif :

Comprendre les mécanismes du stress pour mieux le gérer
Développer son assertivité et son estime de soi
Savoir prendre du recul pour aborder autrement les situations
Mettre en place les techniques de respiration et relaxation

Contenu :

Séquence 1. - Comprendre des mécanismes du stress

Définir et évaluer son propre niveau de stress
Identifier les déclencheurs et son cadre de référence
Exercice de lâcher-prise

Séquence 2. - Communiquer avec assertivité

Travailler sur les différentes positions de vie
Découvrir le triangle de Karpman, source de conflits
Exercice de lâcher-prise

Séquence 3. - Prendre du recul et accueillir ses émotions

Identifier ses émotions et celles des autres
Prendre conscience de ses valeurs et estime de soi
Exercice de lâcher-prise

Séquence 4. - Pratiquer les techniques du lâcher prise

Apprendre à nourrir ses besoins psychologiques
S'entraîner aux techniques de respiration, relaxation, visualisation

100 %
à distance

Méthode pédagogiques & techniques:

Présentation en 4 modules de formation à distance
Ateliers de réflexion et d'analyse après chaque apprentissage, soit à titre individuel soit en mini-groupe et en plénière.
Travaux pour réaliser à titre individuel les actions et les changements.

Mode de contrôle des acquis de la formation

Bilan fin de stage avec établissement d'un plan d'action individualisé

Intervenant :

Philippe MORET
06.20.50.06.46

1, rue de l'industrie
74000 ANNECY

Évaluation de la formation :

Évaluation de satisfaction
et attestation individuelle de formation fournie.

www.attitudes-positives.com

