

TRANSFORMER LE STRESS EN BIEN-ETRE

NOTRE PROGRAMME

1/ Comprendre et connaître la formation du stress lié aux peurs et aux angoisses

- Formation biologique du stress
- Le rôle des hormones
- Le rôle du déséquilibre nutritionnel, du manque de sommeil et de sport

2/ Evaluer ses modes de fonctionnement face au stress

- Connaître ses « stresseurs » et propres signaux d'alerte
- Diagnostiquer ses niveaux de stress
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress

3/ Sortir de la passivité et agir positivement

- Savoir dire « non » quand c'est nécessaire
- Les positions de perception pour prendre de la distance
- Reconnaître les freins qui empêchent d'évoluer vers une situation positive

4/ Renforcer la confiance en soi

- renforcer l'image positive de soi
- Dépasser ses limites

5/ Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite

- Définir son plan de vie
- Mettre au point sa méthode personnelle anti-stress

Outils d'évaluation

Questionnaire de préparation

Test cognitif à réaliser



OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est le stress
- Gagner en équilibre personnel
- Apprendre les clefs d'une meilleure gestion des émotions

POUR QUI ?

- Toute personne affectée par le stress
- Toute personne souhaitant transmettre ces clefs dans un environnement bienveillant

PRE-REQUIS

- Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

DUREE

- 5h

FORMATEURS

Nos responsables pédagogiques et formateurs sont des experts reconnus dans leur métier.



Cécile COLMAN, Formatrice et Coach en Neurosciences. Elle applique ses connaissances en cognitivité, en psychologie et dans les forces mentales aux personnes nécessitant cet accompagnement.