

DU STRESS A L'ENERGIE POSITIVE

DU STRESS A L'ENERGIE POSITIVE

Ref. SA29

Durée:

2 jours (14 h.)

Les participants et leur prérequis :

Tout professionnel confronté à la pression et au stress dans l'exercice de son métier

Notre intervenant:

Consultante formatrice en communication, Développement Personnel et Dynamique Relationnelle

- Maître Praticien en PNL

L'organisation:

Lieu: A déterminer Occitanie

Dates: à déterminer

Horaires: 08h30 17h00

Coût par participant:

670 € HT (804 € TTC)

LES OBJECTIFS:

- Sortir progressivement de l'état de stress et de son cortège d'effets négatifs.
- Se doter des stratégies efficaces pour créer les conditions d'un bien-être dynamique et durable.

NOTRE CHOIX PEDAGOGIQUE ET LES MODALITES D'EVALUATION:

Ce stage est conçu sous la forme d'un atelier ou les méthodes préconisées sont mises en oeuvre au fur et à mesure et les participants accompagnés et soutenus dans leur démarche personnelle.

Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation

LE CONTENU DE LA FORMATION:

Le stress : tenants et aboutissants

- La dynamique physiologique du stress et ses effets.
- Les bénéfices du stress à conserver : stress positif et stress négatif.
- La pression de l'environnement et les contextes déclencheurs.
- L'éventail des causes.

Les caractéristiques individuelles

• Bilan individuel des facteurs personnels en jeu.

Stratégie pour un état optimisé

- Objectif personnel d'amélioration.
- Stratégie individualisée avec étapes et démarches ciblées, cohérentes au regard des objectifs visés.

Mobiliser ses ressources

- Mobiliser et amplifier les états de ressources : assurance, confiance...
- Développer l'écoute de soi pour pérenniser son état positif.
- Apprendre à se relaxer.
- Disciplines complémentaires pour maintenir le cap et accroître le bien être.
- Mémo pratique des techniques utiles.

Renseignements et inscriptions :

Sabine ACCO