

# GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS

## ENRICHIR SA VIE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE DE TECHNIQUES SIMPLES ET EFFICACES

Des techniques validées scientifiquement au service de la  
qualité de vie tant personnelle que professionnelle



**2  
JOURS**

DURÉE

**8  
MAX**

EFFECTIF

**900 €**

TARIF/  
PERSONNE

 **2 jours + 1h30**  
soit un total de 15h30

 **A distance via Zoom**



**Hélène Cozannet**

Relaxologue, Coach Ikigai,  
Praticienne Hypnose et Thérapies  
brèves

**06 70 24 35 23**

**info@antares-developpement.fr**

**www.antares-developpement.fr**

### OBJECTIFS DE FORMATION

A l'issue de la formation, les participants sont en mesure

- d'intégrer dans leur quotidien une ou plusieurs techniques leur permettant de vivre sereinement leur activité professionnelle quelles qu'en soient les fluctuations
- appréhender plus facilement les situations stressantes
- intégrer cette approche dans tous les domaines de leur vie

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Au cours de la formation, chaque apprenant :

- identifie ses facteurs et les situations sources de stress
- indique les techniques déjà utilisées et leurs bénéfices
- découvre et expérimente plusieurs méthodes validées scientifiquement
- s'approprie celles qui lui conviennent le mieux
- établit un plan d'action

### CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Le stress : définition et mécanismes physiologiques, autotests
- "Gestion du temps, gestion du stress : même combat !"
- Autodiagnostic, leviers et lois de la gestion du temps
- Techniques de gestion du stress : présentation et pratique
- Prise de conscience des impacts corporels des émotions
- Respiration : cohérence cardiaque. Méthode simple et efficace,
- Techniques de relaxation
- Gestion des émotions et créativité
- Découverte Ikigai :(re)trouver du sens

### MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Tests /Exposés interactifs
- Pratique des différentes techniques afin que chacun trouve ce qui lui convient le mieux
- Echanges et partage de pratiques

**Le secret professionnel de l'intervenante et le  
devoir de réserve des participants sont des règles  
essentielle à respecter.**