

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



3
JOURS

DURÉE

10
MAX

EFFECTIF

1200 €

TARIF/
JOUR



3 jours : 2 jours en présentiel
+ 1 journée répartie en 5
sessions d'1h30 mensuelles
soit un total 22h



Mixte : entreprise + distanciel



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 bénéfiques
- 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.