

Transformez votre stress en bien-être

Objectif

- Comprendre ce qu'est le stress
- Gagner en équilibre et sérénité personnel
- Apprendre les clés d'une bonne gestion émotionnelle

Programme de la formation

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

Evaluer ses modes de fonctionnement face au stress

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

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

Renforcer la confiance en soi

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

Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite

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

Pour qui ?

Toute personne affecté par le stress

Toute personne souhaitant transmettre ces clés dans un environnement bienveillant

Pré-requis

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

Durée

5 heures

Formatrice

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.

Outils d'évaluation

Questionnaire de préparation
Test cognitif à réaliser