

GESTION DU STRESS

Objectif

- Définir le stress
- Identifier les situations de stress
- Faire face et gérer une situation de stress
- Conduire son propre programme de gestion du stress

Public concerné

Toute personne désirant améliorer sa maîtrise du stress

Durée

2 jours

Tarif HT

850 €/jour (tarif groupe)

Intra-entreprise

Intervenant

Margareth LEVENEUR MARCHAIS
Coach

Définition du stress et ses mécanismes

Définition du stress

A quoi sert-il?

Ses mécanismes

Les types de stress : bon, normal, mauvais

Identifier les situations de stress

L'empire des émotions

Les signaux

Les facteurs aggravants

Les conséquences

Repérer ses propres émotions face au stress

Stratégie de prévention du stress

Agir sur son environnement

Adaptation du comportement face au stress

Affirmation de soi

Gestion du temps

Techniques pour faire face au stress de façon positive

Sortir de sa « zone de confort » : résistance au changement et capacité à se remettre en question

Hygiène de vie

Exercices de relaxation

Lâcher prise

Renseignements et inscriptions :

Tél : 06.87.24.19.43.

contact@coachezvosvies.com