

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



PRÉ-REQUIS

Aucun

OBJECTIFS DE FORMATION

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

- de pratiquer dans leur quotidien une ou plusieurs techniques leur permettant de vivre sereinement leur activité professionnelle quelles qu'en soient les fluctuations
- gérer plus facilement les situations stressantes
- utiliser 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

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Test de positionnement écrit en début de formation.
- Evaluation des acquis écrite en fin de formation.

2 JOURS
DURÉE

12 MAX
EFFECTIF

1300 €
TARIF/
JOUR/
ENTREPRISE

2 jours en présentiel

Entreprise ou lieu mis à disposition
par l'établissement signataire

Hélène Cozannet
Relaxologue, Coach Ikigai,
Praticienne Hypnose et Thérapies
brèves

06 70 24 35 23
helene.cozannet@antares-
developpement.fr
www.antares-developpement.fr

Modalités et délais d'accès à la formation :

Merci d'envoyer toute demande de renseignement par mail :
helene.cozannet@antares-
developpement.fr

Nous vous proposerons un rendez-vous téléphonique afin de recueillir vos besoins, de répondre à vos interrogations et de programmer la date de réalisation.

A l'issue de ce rendez-vous, vous recevrez dans les 48h par mail la convention de formation. Délai de rétractation de 10j après signature. La prestation sera réalisée aux dates co-définies.

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