



Vous vous sentez stressé ? Ce stress impacte de façon importante votre vie personnelle et professionnelle : bien-être, santé, relations sociales, etc. Il est primordial de comprendre votre stress, avant de vouloir agir dessus. Notre but est de vous apprendre à le contrôler pour le vaincre et ainsi pouvoir vivre sans stress

Objectifs

- Savoir reconnaître son stress
- Appréhender ses émotions afin de mieux les contrôler
- Utiliser différentes techniques pour vous détendre
- Donner des astuces permettant d'améliorer sa résistance au stress de manière durable

Méthode / moyens

Intervention appuyée sur des supports multimédia vidéo projetés.
Tests et grilles d'autoévaluation.

Public

Tout public
En conférence : A partir de 10 personnes.
En atelier : 20 personnes maximum

Durée

En conférence : une demi-journée.
En atelier : une à deux journées.

Intervenant :

Formateur.

Besoins

Selon la grandeur de la salle, l'intervenant devra être équipé d'un micro et d'un système d'amplification.
Ordinateur + vidéoprojecteur.

Contact

Madame Céline ALHERITIER, Directrice
01.30.76.18.14
alheritier.abc@gmail.com

