



NOUVEAUTÉ

PUBLIC VISE



Toute personne qui subit les effets négatifs du stress et qui souhaite en améliorer sa gestion intelligemment.

PREREQUIS



Pas de pré-requis pour cette formation.

MODALITES



La formation se déroule sur 21 heures, soit 3 jours de formation



Groupes de 6 à 8 stagiaires

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT



Formation active alternant des apports pédagogiques, des exercices pratiques d'applications (et ludiques et visuels), des autodiagnostic et des échanges avec le groupe. Auto-interpellation.



Utilisation de l'outil vidéo, média training. Relaxation.

FORMATEUR



Christophe
ROSANVALLON

TARIFS



Intra : nous contacter



Inter :
150€/stagiaire/jour, soit
450€

REPAS OFFERT

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- 🎯 Développer au quotidien ses capacités à dompter son stress.
- 🎯 Analyser les mécanismes internes qui génèrent du stress et des craintes paralysantes.
- 🎯 Appliquer les meilleures méthodes cognitives pour reprendre la main sur son cerveau.
- 🎯 Anticiper sur les futures périodes anxieuses pour développer des postures préventives.

CONTENU (ADAPTABLE A VOS BESOINS)



Le stress : mécanismes, effets paralysant, comment lutter.



Les mécanismes du sommeil.



Communiquer sans violence.



La cohérence cardiaque.



S'adapter à la situation.

SUIVI / EVALUATION



Pendant la formation : expérimentation directes des exercices (respiration, visionnage de vidéos) avec contrôles et modifications.



Auto évaluation continue et en groupe.



Evaluation des stagiaires par le formateur en fin de formation



Feuille d'émargement pour contrôle de la présence



Remise d'une attestation à l'issue de la formation



Questionnaire satisfaction remis à chaque stagiaire, dans un processus d'amélioration continue



Adaptation possible du parcours (à voir avec notre Référente Handicap)

DATES



A définir en fonction des besoins de la structure.