

Gestion du stress et intelligence émotionnelle



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

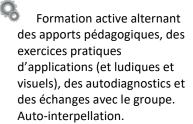


La formation se déroule sur 21 heures, soit 3 jours de formation



Groupes de 6 à 8 stagiaires

MOYENS PEDAGOGIQUES, **TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT**



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

FORMATEUR



Christophe **ROSANVALLON**



Intra: nous contacter



Inter:

150€/stagiaire/jour, soit

4, avenue Demontzey 04000 DIGNE-LES-BAINS www.alpes-sud-formation.fr

SIRET: 850 353 798 00018

Mise à jour : juin 2020

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 anxiogènes 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.

Alpes Sud Formation





