



Ethos

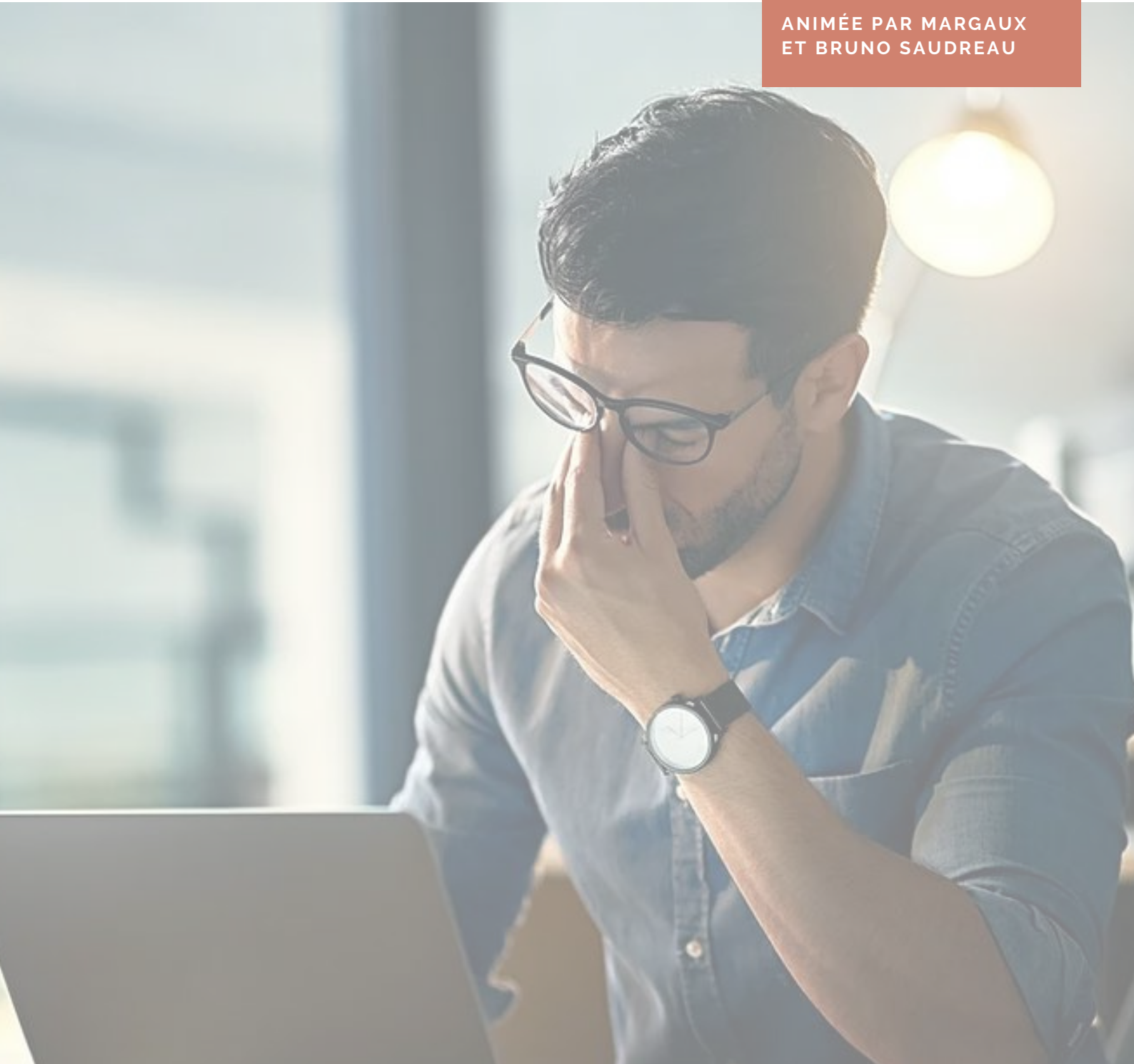
Communication

3 CLÉS POUR VAINCRE VOTRE STRESS

Comment gagner en sérénité et retrouver confiance en soi

Format : 2 jours

ANIMÉE PAR MARGAUX
ET BRUNO SAUDREAU





Ethos
Communication

3 CLÉS POUR VAINCRE VOTRE STRESS

Comment gagner en sérénité et retrouver confiance en soi



PRÉSENTIEL



PUBLIC

Tous publics



DURÉE

2 jours (14 heures)



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis n'est obligatoire



MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation des acquis (quizz et mises en situation) et évaluation de satisfaction des stagiaires à l'issue de la formation. Une évaluation d'impact 1 mois après la formation.

Objectif de formation

Permettre au participant de faire face au stress professionnel pour développer son bien-être, sa confiance en lui et son efficacité.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront en mesure de :

- Comprendre les mécanismes de son stress
- De mettre en place des outils concrets pour diminuer son stress et augmenter sa sérénité.

Programme

1. Identifiez les mécanismes de votre stress :
 - Le fonctionnement physiologique et psychologique du stress
 - Stress et besoins
 - Stress et tensions
 - Stress et hygiène de vie
2. Stress et besoins
 - Analysez vos besoins personnels et professionnels
 - Comment mieux satisfaire vos besoins
3. Stress et tensions
 - La respiration
 - La sophrologie
 - La méditation
4. Stress et hygiène de vie
 - L'alimentation
 - L'exercice
 - Le sommeil
5. Établissez un plan d'action

Méthodes pédagogiques

Méthode : Apport théorique, échanges, anecdotes, jeux de

1. rôle, études de cas, exercices en sous-groupes, quizz d'évaluation ludique.
2. Moyens pédagogiques : Salle équipée, support PowerPoint, matériel pédagogique (dessins, vidéos, images, photographies, cartes, etc), document récapitulatif distribué à la fin de la formation.

Suivi de l'action

Attestation d'assiduité et feuille d'émergence.

50€/h

700€ La totalité de la formation

Prix non soumis à la TVA

**FINANCEMENT TOTAL
OU PARTIEL DE VOTRE FORMATION**

Pour que votre dossier soit pris en charge contactez-nous

Contactez-nous

06 61 49 89 77

contact.ethoscommunication@gmail.com