

TECHNIQUE DE RELAXATION ET DE GESTION DU STRESS

L'action de formation a pour objectif d'analyser la gestion de votre stress et de vos émotions, et de mettre en place une dynamique épanouissante et apaisante, à travers des techniques de psychologie positive.

Objectifs

- > Identifier et dépasser les facteurs de stress
- > Définir ses axes de progrès
- > Développer vision apaisée et optimiste de la vie

Contenu Pédagogique

- > Identifier les obstacles à la maîtrise de son temps et de son stress
- > La structuration du temps
- > Les mécanismes du stress
- > Agir sur les pensées stressantes
- > Apprendre à s'écouter et à faire des demandes

Méthodes Pédagogiques

- > La formation propose un dispositif complet de méthodes et d'outils dont l'intégration s'acquiert par l'alternance entre apports théoriques et exercices pratiques
- > Basée principalement sur des techniques de coaching – PNL – Analyse Transactionnelle – Sophrologie – Mindfulness et techniques de relaxation

Publics concernés

- > Toute personne souhaitant améliorer sa gestion de ses émotions, et mieux gérer le stress et les pressions professionnelles

Durée

- > 4 jours

Formation professionnelle ◆ Conseil communication & management

Tél. +33 (0)6 88 17 99 98 ◆ 3, Place du Breuil 38570 GONCELIN
2, rue de la Seigneurie 17190 ST-GEORGES-D'OLÉRON

www.hysalis.fr