



Formation 4 Je gère mon stress

La vie n'est pas un long fleuve tranquille, nous pouvons **naviguer sur une eau calme** et nous devons aussi **affronter des tempêtes**. Nous ne pouvons pas éviter toutes les tempêtes, mais nous pouvons **apprendre à naviguer** !

La gestion du stress est donc notre **capacité d'adaptation** aux changements grâce aux **ressources** qui sont propres et/ou que nous pouvons aussi acquérir.

Modalités

- **2 jours**



- En **présentiel** (intra entreprise) ou **distanciel** (classe virtuelle)

- **1 890€ TTC**



- Possibilité de **financement par l'OPCO** référent de votre entreprise.



- **Volonté** d'apprendre à se détendre, à mieux respirer, à savoir évacuer les tensions, à se centrer et développer sa qualité de présence mentale.
- **Volonté de s'impliquer** personnellement, émotionnellement et physiquement
- **10 à 12 personnes** par groupe

Objectifs




- Comprendre les **mécanismes du stress** pouvant agir sur sa santé
- Connaître les différentes **solutions**, plans d'action, **techniques adaptées** de gestion du stress
- **Pratiquer** des exercices divers de détente
- Définir son **programme personnalisé** pour se détendre physiquement et mentalement au quotidien
- Appliquer sa stratégie de gestion du stress **dans la durée**

Compétences visées



- Mieux **gérer ses émotions** et savoir mettre son esprit au calme
- Faire appel à ses **ressources individuelles**
- Apprendre à **se détendre** physiquement
- **S'adapter au contexte** en fonction de ses enjeux
- **Mobiliser son énergie** de façon constructive
- **Résoudre ses hésitations** personnelles
- Exprimer et **développer ses compétences**


Programme

- Introduction et **Définitions** : Santé, Qualité de vie au travail, Hygiène de vie, Stress ...
- Comment je réagis **face au stress** ?
-  Quels sont les **outils** pour mieux répondre aux situations de stress ?
- **Pratiques** de certains outils
- Définir sa **propre stratégie face au stress**

Méthodologie

-  La formation alterne des temps de **données « théoriques »**, des **temps de pratique** et des **temps d'échanges**.
Elle s'appuie sur la dynamique du groupe et utilise le vécu des participants.

Les +

- Présente **toute souplesse** pour répondre aux **besoins spécifiques** et pour s'adapter à tout emploi du temps
-  Remise de **documents pédagogiques**
- Une formation qui rend le stagiaire **acteur de son bien-être** avec des techniques pratiques et applicables au quotidien
- **Bilan à 3 et 6 mois**

 **CoSa Conseil et Formation**
Corinne SABADEL

 06 79 56 39 09

 csabadel@cosa-conseil.com

 www.cosa-conseil.com

****Pour des informations plus complètes concernant les outils, les modalités et moyens pédagogiques et techniques et les résultats et suivi des formations, merci de consulter le catalogue complet des offres de services et formations****

Affiliée à l'Association Professionnelle des Naturopathes Francophones et Métiers Associés – RIN 26361

SIRET : 794 910 802 00022 APE : 8690F

Organisme de formation enregistré sous le numéro **84260286626**. Cet agrément ne vaut pas agrément de l'État.