



Formation 7

Ateliers mensuels Gestion du stress

Parce que la **pratique** est la meilleure **façon d'apprendre** et parce que la répétition de la pratique est la meilleure **façon d'intégrer durablement**, la mise en place d'ateliers permet **d'accélérer le processus de bien-être et de qualité de vie au travail**.

Modalités



- **1/2 journée par mois sur 10 mois, soit 5 jours**
- En **présentiel** (intra entreprise) ou **distanciel** (classe virtuelle)



- **4 500 € TTC pour un groupe de 6 à 8 personnes**, 150 € par personne supplémentaire (limité à 12 personnes)
- Possibilité de **financement par l'OPCO** référent de votre entreprise.



- **Volonté** d'apprendre à prendre soin de soi
- **Volonté de s'impliquer** personnellement, émotionnellement et physiquement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.
- **6 à 12 personnes** par groupe

Objectifs



- Connaissance et applications de **stratégies anti-stress**
- **Développer** son **capital énergétique**
- **Acquérir** une **maîtrise de soi**
- Améliorer la **qualité de vie relationnelle**
- **Optimiser** le **potentiel des équipes** de travail

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

- Essentiellement des **exercices pratiques**
- **Relâchement des tensions** physiques, émotionnelles et mentales
- Utiliser ses **ressources naturelles** pour **remédier au surmenage**
- **Connaissance et contrôle** des **énergies vitales** : comment se recharger et se centrer
- Identifier les **incidences de l'attitude corporelle**
- Mettre **en valeur son potentiel** par sa qualité de présence

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** permettant à chacun de se constituer une gamme personnalisée d'exercices et de bonnes habitudes à adopter
- 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.