



Gestion du stress – Développement du bien-être

MODULE EXPRESS

Capacités et compétences professionnelles visées:

- Comprendre le stress et savoir en repérer les conséquences
- Gérer son stress aux niveaux corporel et émotionnel
- Passer de la « gestion du stress » à « développer ses aptitudes au bien-être »

Matin:

- 1 – Comprendre les mécanismes du stress et de l'épuisement professionnel
- 2 – Identifier les causes et les conséquences du stress
- 3 – Evaluation de son propre niveau de stress et de ses conséquences à l'aide de 2 questionnaires

Après midi:

- 1 – Connaitre les différentes approches pour gérer le stress chronique
- 2 – Apprendre à gérer les pics de stress et les émotions par la pratique de la cohérence cardiaque
- 3 – Les concepts principaux du bien-être et leur importance au quotidien

1 jour

Nombre de stagiaires :

> Jusqu'à 12 personnes.

Durée :

> 1 journée de 7 heures.

Tarif :

> 2000 euros par journée de formation

Formateurs :

Charles-Henri MAYLIE Rhône-Alpes

Franck MONIER PACA