

Stress, émotions : reprendre le contrôle

Description

Lutter contre le stress est un objectif que partagent beaucoup de personnes. Mais par où commencer ? Quelle méthode utiliser ? Quelle efficacité ? Durant cette formation, vous découvrirez des techniques et des outils éprouvés. Cette formation est simple et accessible à tous. Elle donne de bonnes clés pour se libérer du stress et apprendre à mieux le maîtriser. Elle aide à minimiser les répercussions désagréables du stress dans votre vie et à retrouver un équilibre émotionnel et physique.

Objectifs

- Identifier leurs schémas corporels et leurs habitudes de réactions face au stress.
- Savoir reconnaître les effets physiologiques et psychologiques du stress
- Acquérir des outils simples pour garder leur sérénité et préserver leur équilibre personnel et leur efficacité professionnelle dans le contexte actuel.
- Réguler les manifestations physiques du stress.
- Garder le contrôle en situation de stress pour optimiser leur niveau de performance personnel et professionnel.

Public concerné

Toute personne qui souhaite mieux gérer son stress.
Particuliers et professionnels

Le plus de la formation

Apports théoriques et exercices pratiques tirés de la sagesse des arts martiaux, de la PNL et de la méditation. Alternance théorie et pratique.

Durée

1 à 3 jours

Lieux

Présentiel : Occitanie

À Distance : International

Les dates d'entrées en formation sont ouvertes tout au long de l'année

Délais d'accès : 2 semaines

Groupe

De 1 à 20 personnes

Modalités d'accès

Entretien préalable

Visio/présentiel

Tarif & Financement

Inter : à partir de 350 €

Prix par stagiaire pour 1 jour

Indicateurs de résultats

Taux de satisfaction à chaud

Taux de satisfaction à froid

Contact

Jean-Luc LAMBERT

Président Associé Rhéflex

Référent handicap

jl.lambert.rheflex@gmail.com

06 27 64 08 50

04 67 07 07 59

RHéflex

113 rue Raymond Recouly

34070 Montpellier

N° déclarant d'activité :

91340720434

SIRET : 450289996000140

Date de mise-à-jour :

20 / 12 / 2022

Programme

- Stress, émotions : les conséquences sur le corps ?
- Identifier ses besoins, ses valeurs et ses limites
- Mieux maîtriser son corps face au stress, aux émotions et aux pensées négatives
- Adopter une posture centrée, alignée pour gagner en confiance et mieux entrer en relation avec les autres

Méthodes pédagogiques

Alternance de cours et mise en situation pratiques

Évaluation des acquis

QCM, tour de table, observations

Satisfaction

- Questionnaire individuel à chaud
- Enquête de satisfaction à 6 mois

Informations

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Bureaux rez-de-chaussée - Fiche de compensation PSH à l'entrée de la formation
Réfèrent handicap : Jean Luc Lambert (voir coordonnées de contact)

Prérequis

Pas de prérequis

