Du stress à l'énergie positive

Présentiel - Synchrone

Objectifs

Passer du stress à l'énergie positive

Public Visé

Tout professionnel confronté à la pression et au stress dans l'exercice de son métier

Pré Requis

Savoir communiquer en français

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Sortir progressivement de l'état de stress et de son cortège d'effets négatifs.
Se doter des stratégies efficaces pour créer les conditions d'un bien-être dynamique et durable.

Méthodes pédagogiques

Ce stage est conçu sous la forme d'un atelier ou les méthodes préconisées sont mises en oeuvre au fur et à mesure et les participants accompagnés et soutenus dans leur démarche personnelle.
Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation.

Parcours pédagogique

- Le stress : tenants et aboutissants
    - La dynamique physiologique du stress et ses effets.
    - Les bénéfices du stress à conserver : stress positif et stress négatif.
    - La pression de l'environnement et les contextes déclencheurs.
    - L'éventail des causes.
    - Les caractéristiques individuelles
        - Bilan individuel des facteurs personnels en jeu.
- Stratégie pour un état optimisé
    - Objectif personnel d'amélioration.
    - Stratégie individualisée avec étapes et démarches ciblées, cohérentes au regard des objectifs visés.
- Mobiliser ses ressources
    - Mobiliser et amplifier les états de ressources : assurance, confiance…
    - Développer l'écoute de soi pour pérenniser son état positif.
    - Apprendre à se relaxer.
    - Disciplines complémentaires pour maintenir le cap et accroître le bien être.
    - Mémo pratique des techniques utiles.

Qualification Intervenant·e·s

Consultante formatrice en communication, Développement Personnel et Dynamique Relationnelle – Maître Praticien en PNL

Méthodes et modalités d'évaluation

Modalités d'évaluation:
Observations / Mises en situation
Tests / Questionnaires
Autres : .....

Modalités d'accessibilité handicap

Nathalie Ripoll : nathalie@accoformation.com

Durée

14.00 Heures **2** Jours

Effectif

10

Tarifs

Inter (Par personne) : **670.00 € HT**

Contactez-nous !

Sabine ACCO
Présidente SAS
Tél. : 0468250084
Mail : sabine@accoformation.com