



Gérez le stress et renforcez la confiance en vous

2 jours

Objectifs

Prix : 1100 euros HT

- Identifier les différents états du stress.
- Savoir gérer son stress.
- Développer la confiance en soi.

Cet atelier interactif est animé par un consultant et un coach sportif.

Public

Tous publics

Programme de la formation

Par groupe de 10 personnes

- 1. Identifier les facteurs et les symptômes du stress.**
- 2. Analyser le diagnostic physique et psychologique des effets du stress.**
- 3. Comprendre l'impact des émotions.**
- 4. Travailler sur l'alimentation, le sport, la respiration.**
- 5. Apprendre à se relaxer et à se reposer.**
- 6. Etablir un bilan personnalisé avec un plan d'actions et de suivi.**
- 7. Définir ses propres objectifs de vie.**
- 8. Mise en place des comportements adaptés.**
- 9. Développer la confiance en soi.**
- 10. Jeux de rôles et pratique de techniques de respiration / relaxation.**

Le suivi

Cette formation est faite en groupe et peut être suivie d'entretiens individuels personnalisés pour des séances de coaching.