

*Le stress : transformez votre pire ennemi en meilleur allié avec des techniques simples*

## Objectifs pédagogiques de la formation

- Connaître les principes physiologiques du stress.
- Comprendre les techniques bénéfiques pour notre corps.
- Pratiquer et s'entraîner à réduire son stress.

## Programme détaillé

La physiologie du stress

- les effets du stress sur notre corps
- les liens avec nos pensées et nos émotions

Les techniques corporelles bénéfiques

- respiration 365
- ancrages
- relaxation

Les techniques mentales bénéfiques

- visualiser
- relativiser et lâcher prise
- positiver
- communication non violente
- gestion émotionnelle

## Méthodes et moyens

Distanciel

## Exercices types pendant le stage

- relaxations, ancrages, respirations, visualisations
- autoévaluation du quotient émotionnel
- mise en situation de communication ou de gestion émotionnelle
- échanges et partages de représentations positifs

## **Modalités d'évaluation**

Avant la formation : définir 2 ou 3 objectifs à atteindre : « à la fin de la formation, je veux être capable de... »

Pendant la formation : le formateur valide la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant, à travers des tests ou des jeux de mise en situation.

Après la formation : le participant déclare en réponse à notre questionnaire si la formation lui a permis d'atteindre ses objectifs et de mettre en œuvre ses apprentissages.

**Pré-requis** : Moyen d'accès à Teams ou Zoom

**Public cible** : Tout professionnel, participant à un projet, responsables ...

**Intervenant** : Coach professionnel certifié en gestion du stress, plus de 10 ans d'expérience

**Durée** : 2 jours (14h)

**Prochaines dates** : Nous contacter

**Délai d'accès** : 5 à 10 semaines

**Tarifs** : à partir de 1000 €/j

**Personnes en situation de handicap** : Ce stage vous est accessible, contactez notre référent handicap sur [contact@coherenza.fr](mailto:contact@coherenza.fr)