

MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN EN GÉRANT SON STRESS



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les mécanismes du stress
- Maîtriser les techniques pour gérer son stress

PROGRAMME

Journée 7h

- Comprendre les réactions face au stress
- Les 3 niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement
- Identifier ses facteurs de stress
- Comprendre le lien entre émotions et stress
- Réduire son stress en développant sa capacité d'adaptation
- Trouver la sérénité au quotidien grâce à des techniques de respiration et de relaxation

MÉTHODES D'ÉVALUATION

Les acquis sont évalués grâce à des quiz et exercices tout au long de la formation:

