

NOUVEAU

SENSIBILISATION : GESTION DU STRESS PROFESSIONNEL ET INITIATION À LA RELAXATION

Tout public

PRÉ-REQUIS

Aucun

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress
- Repérer les signes précurseurs
- Prévenir les situations de stress et anticiper les situations conflictuelles
- Développer des ressources et des techniques pour faire face

CONTENUS

- Les mécanismes du stress
- Les signaux et les effets du stress
- Les bons réflexes pour faire face à la situation
- Savoir organiser son temps
- Gérer les facteurs de conflits au sein de l'équipe

MÉTHODOLOGIE

Méthodologie interrogative / Méthodologie démonstrative / Échanges / Mises en situation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire écrit

INTERVENANT

Jean-Louis CAUVIN,
sophrologue, professeur de yoga,
énergéticien, sophro-analyste

DURÉE ET DÉLAI D'ACCÈS

7 heures
1 jour
9h00 - 17h00

Ouverture soumise à un nombre d'inscrits
suffisant

TARIFS

Individuel : 315 € repas inclus
En intra : sur demande