



## INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le mardi 08 novembre 2022



DURÉE : 02:00

PROFILS : Consultante-coach et formatrice

PRE REQUIS :

Aucun, hormis votre bonne humeur

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 7AD308

Prix : **100.00 €**

## DESCRIPTION

Laisser le mauvais stress à la porte et apprenez à faire du bon stress un allié plutôt qu'un ennemi.

Durant cet atelier, nous travaillerons sur 4 axes :

1-Autodiagnostic pour trouver vos sources de stress

Fatigue, tension, stress quotidien, effondrement personnel... votre corps vous envoie un signal d'alarme. Comment réagir ? Comment reconnaître les 4 facteurs de stress ?

2-Comprendre le mécanisme du stress et réduire son impact

Utilisation de la méthode C.A.R.E (cohérence, attention, relation et engagement)

3- Maîtriser vos émotions grâce à l'intelligence émotionnelle

À l'aide d'exercices et de jeux, vous allez comprendre vos émotions et apprendre à ne pas vous laisser envahir par elles.

4-Créer une routine antistress

Partage d'une matrice préte-à-l'emploi et de cas concrets



## OBJECTIFS

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Comprendre son stress
- Déterminer ses sources de stress et les prévenir
- Mettre en place un état d'esprit antistress
- Définir un plan d'actions et une routine antistress

## SÉANCES

| Jour  | Date       | Horaire | Durée | Lieu                   |
|-------|------------|---------|-------|------------------------|
| Mardi | 08-11-2022 | 18:30   | 02:00 | Visio-atelier, Visio - |
| Mardi | 15-11-2022 | 18:30   | 02:00 | Visio-atelier, Visio - |
| Mardi | 29-11-2022 | 18:30   | 02:00 | Visio-atelier, Visio - |
| Mardi | 06-12-2022 | 18:30   | 02:00 | Visio-atelier, Visio - |
| Mardi | 13-12-2022 | 18:30   | 02:00 | Visio-atelier, Visio - |