

GESTION DU STRESS

“ Apprendre à
gérer son stress
efficacement
et durablement

Les stress et ses conséquences sur la santé sont un véritable fléau dans nos sociétés modernes.

Pour le professeur Servan-Schreiber, “il peut être bien plus nuisible pour la santé que le tabac et l’alcool”

En effet, le stress intervient dans 90% des troubles et des maladies soit comme facteur déclenchant, soit comme facteur aggravant.

Alors si vous menez une vie stressante dont vous avez du mal à gérer les effets secondaires (mal-être, anxiété, tension, agitation, douleurs diverses, perte de la mémoire, insomnies...), voici une méthode efficace pour comprendre son stress et apprendre à le gérer durablement.

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier ses propres déclencheurs et les appréhender avec sérénité
- Désamorcer les situations de tension
- Mobiliser les ressources individuelles et récupérer rapidement
- Gérer efficacement son stress dans la durée

PROGRAMME

- Connaître ses « stresseurs » et évaluer ses modes de fonctionnement face au stress
- Apprendre à se détendre physiquement, émotionnellement et intellectuellement
- Sortir de la passivité et agir positivement
- Se réaliser et s’affirmer sereinement
- Etablir sa propre stratégie de réussite

MÉTHODE

Des exercices pratiques et de relaxation alternent avec des apports méthodologiques et théoriques.

FICHE TECHNIQUE

DURÉE

1 à 2 journées ou séminaire

INTERVENANT

Emmanuelle Riotte,
coach professionnelle,
formatrice, comédienne

TAILLE DU GROUPE

20 personnes maxi

PRIX

Nous contacter

FRAIS

Les frais sont remboursés sur la base suivante :

- déplacement 4 CV fiscaux depuis Marseille pour le trajet (km source www.mappy.fr) ou billet de train
- hôtel / arrivée la veille (soit 1 nuité)

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Ils sont pris en charge par le prestataire

ANNULATION

En cas d’annulation par le client moins de 15 jours avant la date prévue, la formation, hors frais, est considérée comme due.

CONTACT

Emmanuelle Riotte
06.12.80.36.95
emmanuelle.riotte@ercom2.com
www.ercom2.com