

## Rester serein durablement - 2021

**Durée**  
2 jours  
14 heures

**Prérequis**  
Aucun

**Tarifs**  
Inter : 880 euros/pers  
Intra : nous consulter

**Organisation en présentielle, distancielle ou multimodale**

**Délais d'accès :** jusqu'à 3 semaines avant le démarrage de la formation

**Contact**  
S. Chery  
06 81 65 81 92  
sylvain@ecosyscoaching.fr

**Personnes en situation de handicap**  
Accueil et accompagnement personnalisé  
En partenariat avec l'AGEFIPH et le FIPHFP  
Référént Handicap Ecosys : Sylvain Chery

### Objectifs

- Connaître l'origine et les mécanismes du stress
- Identifier son profil de personnalité face aux stress
- Savoir gérer les réactions de stress d'autrui
- S'entraîner à devenir serein durablement

### Contenu

- Faire un état des lieux des situations stressantes vécues
- Identifier ses signes de stress
- Faire le point sur ses stratégies de retour au calme
- Le stress vu par les neurosciences
- Connaître les 3 types de stress
- Auto-évaluer son niveau de stress
- Prendre conscience des auto-injonctions qui favorisent le stress
- Renforcer son estime de soi pour faire face aux situations complexes et inconnues
- Découvrir les 6 modes automatiques qui entretiennent le stress
- S'entraîner à partir des 6 modes adaptatifs qui favorisent une sérénité durable

### Modalités pédagogiques

- Questionnaire Ante-formation
- Test (s)
- Jeux de rôles
- Réflexivité individuelle
- Exercices de bascule vers la sérénité (Approche Neurocognitive)

### Modalités de suivi des stagiaires

Contact téléphonique intersessions et jusqu'à 6 mois après le dernier jour de la formation  
Quiz de connaissances / Evaluation à chaud / Auto-évaluation des acquis à chaud et à froid  
Bilan intermédiaire et final avec les commanditaires

### Votre formateur

10 ans d'expérience de formateur / 20 ans d'expérience dans le sport professionnel  
Praticien en neurosciences  
Approche systémique / Analyse transactionnelle / PNL  
*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 73 31 07267 31 auprès du Préfet Midi-Pyrénées*