

Rester serein durablement - 2022

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