

FORMATION *EP/07*

Gérer le stress

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Définir son niveau de stress dans le contexte de son activité et de son environnement.
- Savoir utiliser les techniques reproductibles permettant d'éloigner les méfaits du stress par des gestes simples.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les répercussions du stress sur soi, connaître sa fragilité principale.
 - Apprendre les techniques reproductibles de prévention/détente.
-

PROGRAMME

Comprendre le mécanisme du stress :

- Qu'est-ce qu'une situation de stress ?
- Le facteur « temps » et le stress.
- Les différentes expressions du stress (les pathologies).
- Que dois-je faire pour avoir mal ? Les points de faiblesses universelles.

Intégrer des outils facilement applicables et reproductibles pour mieux éloigner les méfaits du stress :

- Outils pour détendre la zone maxillo-faciale
- Outils pour détendre la ceinture scapulaire
- Analyse de la posture
- Outils pour détendre la colonne vertébrale et les membres périphériques.

- L'auto réflexologie

- L'auto hypnose

DUREE : 2 Jours soit 14 Heures

DATES

18 et 25 Novembre 2019

HORAIRES

09h00-12h30 et 13h30-17h00

LIEU : Centre de formation Auch

PUBLIC : Tout public

PRE REQUIS : Pas de pré-requis

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition de compétences

MODALITE DE LA FORMATION : Présentiel

SANCTION DE LA FORMATION : Attestation de formation

CERTIFICATION : Non

METHODES PEDAGOGIQUES

? Pédagogie interactive avec alternance d'apports théoriques et pratiques.

? Autodiagnostic, exercices pratiques

TARIF : 560 € HT soit 672 € TTC par participant

VOS CONTACTS CCI GERS FORMATION

Valérie VALADIÉ : v.valadie@cci-formation-gers.fr

Denis DESPAUX : d.despaux@cci-formation-gers.fr