

## Gérer son stress

### Durée de la formation :

2 jours (14h)

### Horaires de formation :

08h45 - 12h30 / 13h45 - 17h00

### Prérequis :

Consultante : Coach certifiée en Relation d'aide et également Relaxologue certifiée. Formatrice, Conférencière et Auteur

### Public concerné :

Toutes personnes souhaitant canaliser et réduire son stress dans son univers professionnel

### Objectifs :

Mieux connaître le stress. Analyser les situations professionnelles « stressantes ».

Développer des techniques professionnelles et personnelles limitant le stress

Mieux contrôler son stress personnel

### Module 1 : Introduction

- Qu'est-ce que le stress
- Ses conséquences sur l'organisme
- Ses conséquences sur les comportements
- Ses conséquences sur sa vie

### Module 2 : Principales Causes

- Quels sont vos déclencheurs ?
- Quelles sont vos réactions ?
- Quand et Comment échappez-vous à ce pouvoir ?
- Qui sont vos modèles ?

### Module 3 : Apprendre comment vous libérer

- Prendre de la distance
- S'affirmer et mieux communiquer
- Préparation mentale
- Gérer ses émotions
- Désactivation
- Changer ses croyances pour développer sa confiance
- Bouger son corps et passer à l'action

### Module 4 : Entraînement

- Submodalités
- Techniques d'ancrage
- CNV et DESC
- EFT
- Respiration et verticalité
- Estime de soi
- Mentors
- Relancer l'énergie dans son corps
- Passer à l'action

### Pour vous inscrire

Tel : 04 78 14 19 19

Email : [amra.info@atoutmajeur-ra.com](mailto:amra.info@atoutmajeur-ra.com)

Renseignement et planning des formations :

[www.atoutmajeur.com](http://www.atoutmajeur.com)