

DURÉE	14H00
CALENDRIER	A DÉFINIR
LIEU DE FORMATION	DECIMA
FORMATEUR	Michel DEHAN

GÉRER SON STRESS

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Apprendre à réguler ses émotions contrôler ses impulsions afin de s'adapter en souplesse aux différentes situations rencontrées.
- Faire coïncider en toutes circonstances autonomie, lucidité, confort, plaisir et efficacité.

PUBLIC CONCERNE ET EFFECTIF

Toute personne souhaitant optimiser ses potentialités dans le respect de ses équilibres.

PROGRAMME DE LA FORMATION

- L'intelligence émotionnelle – Les émotions de base, les états intérieurs
- La compétence personnelle ; la compétence sociale
- La conscience et la maîtrise de soi
- L'estime de soi et ses trois piliers
- Comment être fort mentalement, les états ressources
- Le modèle - 4 dimensions – Les éléments du potentiel
- Le contrôle du stress
- La gestion du temps
- Le training mental et ses différentes stratégies

D'autre part nous vous proposerons quelques thèmes destinés à imaginer un « mieux être » avec quelques conseils personnalisés :

- › Retrouver la forme physique ou la conserver
- › Mieux s'alimenter : Être sensibilisé quant à l'impact de la nutrition sur les facteurs santé, forme et rendement intellectuel et physique
- › Bien réguler l'équilibre veille sommeil ; Biorythmes et leur désynchronisation
- › Aiguiser sa vigilance quant aux situations addictogènes

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

En amont de la formation le stagiaire remplira un questionnaire permettant ainsi d'établir un profil mental de performance. Cet outils accompagné des apports du formateur, renseignera le stagiaire sur ses préférences spontanées et notamment comment il recrute son énergie. En décodant son profil il pourra comprendre ses forces, ses points de progrès et identifiera sa zone de confort. Il comprendra comment évolue son profil face aux impacts du stress et découvrira son profil de récupération.

La formation alterne à la fois pratique et technique :

- Les séances de travail sont organisées selon un processus divisé en 4 ¼ temps :
Routine de concentration ; Théorie ; Exercices pratiques ; Routine de relaxation.
- Une tenue adéquate à la pratique d'exercices au sol est recommandée.

VALIDATION DE LA FORMATION

Attestation de formation.

BUDGET

Nous consulter.