



Gérez le stress et renforcez la confiance en vous

2 jours

Prix : 1100 euros HT

Objectifs

- Identifier les différents états du stress.
- Savoir gérer son stress.
- Développer la confiance en soi.

Cet atelier interactif est animé par un consultant et un coach sportif.

Public

Tous publics

Programme de la formation

Par groupe de 10 personnes

1. Identifier les facteurs et les symptômes du stress.
2. Analyser le diagnostic physique et psychologique des effets du stress.
3. Comprendre l'impact des émotions.
4. Travailler sur l'alimentation, le sport, la respiration.
5. Apprendre à se relaxer et à se reposer.
6. Etablir un bilan personnalisé avec un plan d'actions et de suivi.
7. Définir ses propres objectifs de vie.
8. Mise en place des comportements adaptés.
9. Développer la confiance en soi.
10. Jeux de rôles et pratique de techniques de respiration / relaxation.

Le suivi

Cette formation est faite en groupe et peut être suivie d'entretiens individuels personnalisés pour des séances de coaching.