

GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS

Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none">- Apprendre à gérer son stress et ses émotions et celui de son équipe ou de ses collègues- Mettre en place une gestion du temps efficace- Découvrir des pratiques de relaxation- Identifier les comportements positifs et les mettre en oeuvre
Pré-requis ou public concerné	Toute personne ayant des difficultés à gérer son stress et ses émotions
Programme (ou contenu)	<p>Identifier et Comprendre les mécanismes du stress</p> <ul style="list-style-type: none">• Qu'est-ce que le stress ?• Autodiagnostic du niveau de stress• Stresseur interne, stresseur externe• Le fonctionnement du cerveau : réagir et agir <p>Apprendre à se détendre et à prendre du recul</p> <ul style="list-style-type: none">• Pratiquer différents types d'exercices dans le quotidien : la respiration consciente et la méditation <p>Organiser son temps pour être efficace</p> <ul style="list-style-type: none">• Les principes de gestion du temps pour soi et son équipe• Savoir établir des priorités• Identifier les voleurs de temps <p>Les comportements efficaces</p> <ul style="list-style-type: none">• Repérer les émotions et les messages envoyés• La dynamique pensées, émotions, comportement

Entre Ciel et Terre Coaching et Formation

12, Rue du Gaenselberg 67270 WILWISHEIM

Tél: 06 68 90 96 98

e-mail : anneg.lavielle@gmail.com

SIRET 408 526 317

Fiche créée le 28 mai 2020

	<ul style="list-style-type: none"> • Le lien entre les émotions et les besoins fondamentaux • Les pensées positives • Savoir s'écouter et s'affirmer • Mettre en place des principes d'hygiène de vie <p>Bilan de la formation</p>
Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre	Support papier, apports théoriques, exercices pratiques, jeux de rôle. Possibilité de séances en ligne, vidéos, support électroniques, enregistrement audio pour la méditation.
Moyens d'évaluation mis en œuvre et suivi	Auto-diagnostic avant la formation, attestations de présence, feuilles d'évaluation à chaud et à froid 3 mois après
Nom et qualité des animateurs	Mme LAVIELLE, formatrice indépendante et coach depuis 15 ans
Durée et Lieu de l'action	3 jours ou 7 modules de 3h en distanciel et 2h de travail personnel
Date et Horaires	A définir
Tarif	3600 euros net de TVA,

Contact : Anne-Géraldine LAVIELLE 06 68 90 96 98 anneg.lavielle@gmail.com



Numéro de déclaration d'existence
auprès de la Préfecture de la Région Alsace : 442 67 05453 67

Tarif :

3600 euros pour une formation inter de 3 jours en présentiel ou distanciel
1500 euros par personne pour une formation inter

Entre Ciel et Terre Coaching et Formation
12, Rue du Gaenselberg 67270 WILWISHEIM
Tél: 06 68 90 96 98
e-mail : anneg.lavielle@gmail.com
SIRET 408 526 317
Fiche créée le 28 mai 2020