

GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

€ COÛT

Tarif inter : 560€ / Tarif intra : nous consulter



CONTACT

Contact Formation
05 55 45 16 16
formationcontinue@limoges.cci.fr



OBJECTIFS

Le quotidien est jalonné de situations plus ou moins aisées à gérer et les conséquences sont parfois pesantes.

Cette formation est conçue pour conduire des réflexions sur son fonctionnement et acquérir des techniques qui pourront prendre place tant dans la vie professionnelle que personnelle.



PUBLIC

Toutes personnes confrontées à cette situation et souhaitant trouver des solutions.



DURÉE

2 jours séquencés



DATE

Nous consulter pour connaître les prochaines dates.



LIEU

A distance



PROGRAMME

Comprendre le stress

- Définir le stress
- Identifier ses causes de stress

Gérer son stress pour gagner en efficacité: rappels essentiels

- Sommeil et rythmes biologiques
- Principes de la respiration
- La nourriture
- L'activité physique

Gérer son stress pour gagner en efficacité par la pratique de la relaxation

- Optimiser sa respiration
- Prendre conscience de la relation corps-esprit
- Apprendre à se centrer sur ses sensations corporelles
- Renforcer sa concentration

La méditation

- Concentration et lâcher prise
- Objectif de méditation

Initiation à l'auto hypnose

- Objectifs de séance
- Déroulement d'une séance
- Techniques d'induction
- Approfondissement
- Sortie de transe

Mieux se connaître et mieux connaître les autres

- Caractériser les situations source de conflit
- Déterminer son profil comportemental face au conflit
- Mettre en oeuvre la méthode DESC

CCI Formation - 11, rue Philippe Lebon - 87280 Limoges
Tél : 05 55 45 16 16 - www.limoges.cci.fr

