

STRESS A L'AISE

OBECTIFS

- Apprivoiser son stress
- Utiliser son stress positivement
- Savoir gérer son stress
- Explorer la diversité de sa relation aux stress
- Valoriser ses propres facultés de confiance et de sécurité
- Identifier les différentes situations de tentions
- Trouver des réponses pertinentes et adaptées
- Reconnaître vos qualités, vos forces et savoir les utiliser
- Savoir vous mettre en valeur lors de vos challenges
- Faire face au stress selon la personnalité de chacun
- Prendre conscience du sens du mouvement dans sa vie
- Identifier les comportements générateurs de stress
- Trouver votre équilibre

Le processus d'apprentissage

Les apports théoriques seront empruntés à la théorie des cerveaux de Sperry, de Hans Selye, Dr Moshé Feldenkrais, La gestalt, La P.N L Les arts Martiaux,

La prise de conscience par le mouvement, la relaxation, la respiration, la visualisation mentale et la cohérence cardiaque.

Les réponses possibles au stress produit dans diverses situations seront étudiées grâce a la gestion des moyens physiques, intellectuels, sensoriels, et émotionnels.

Les différents thèmes et propositions seront adaptés aux besoins de chacun.

L'intégration sensorielle sera effectuée au travers d'exercices simples et accessibles.

Les modalités pratiques

Durée : 2 Demie- journées de : 12h à 19h

Participation : 200€/ Personne pour les 2 jours

Lieu : Paris 350 €/ Entreprise

Public concerné : Toutes personnes en relation ou ayant une communication active avec un public et subissant de près ou de loin des situations stressantes

Nombre de place limitée

Josette Lépine

06 07 56 47 36

josette.lepine@wanadoo.fr

N° formation :11921366192