

Maitriser son stress efficacement - ATELIERS 1 et 2

PRESENTIEL
WORKSHOP



Lieu de la formation

Le Lamentin, Martinique

Objectifs visés

Réduire son stress pour gagner en efficacité et en confort

Programme de la formation

Comprendre les trois niveaux de stress

Identifier ses propres facteurs de stress

Pratiquer les techniques de respiration et de relaxation

Garder le contrôle

Atelier 1 : théorie, exemples, outils

Atelier 2 : retour d'expérience, partages et solutions, prise en main des outils

Méthode pédagogique

- Expérience collective, Echanges collaboratifs, Partage d'expérience
- Agilité, convivialité
- "Jeu" : "gamification" des groupes de travail ou comment traiter des sujets sérieux avec des techniques ludiques
- Animation bienveillante
- Jeux de Rôle, Expérimentation ludique
- Pédagogie orientée Résultats

Validation

Attestation

Les + de cette formation

- Apprentissage expérientiel
- Définition de votre plan personnel d'action
- Disponibilité optimisée
- Savoir être

Pour qui ?

Dirigeants et tous collaborateurs

Prérequis

Aucun

Formateur

Valérie De Gryse

Durée et tarifs

 2 x 4 h = 8h
soit 1 jour

 450 € HT par
Personne

Dates prévues

Démarrage le 3e mardi du mois
2 ateliers à 1 mois d'intervalle

ADP03-1 et ADP03-2