

Savoir gérer son stress - niveau 2

Agenda 2020

- **LAON : 03.23.27.18.69**

- Nous consulter

- **LENS : 03.21.79.42.62**

- 10, 17 décembre, 22 janvier et 09 février
- 11, 18, 25 mars, 02 avril 2021

- **ROUBAIX : 03.20.28.29.05**

- Nous consulter

- **VALENCIENNES : 03.27.51.34.73**

- Nous consulter

OBJECTIFS

- Évaluer son stade actuel en matière de « stress » et les techniques mises en place sur le terrain depuis le niveau 1 (points acquis, en cours d'acquisition, non acquis, difficultés rencontrées, situations nouvelles...).
- Pour chaque type de relations (avec soi, avec les autres, avec l'environnement) :
- Identifier les situations stressantes et les méthodes employées aujourd'hui pour y remédier.
- Trouver de nouveaux comportements plus adaptés.
- S'entraîner à leur mise en place sur le terrain.
- Développer une « zen attitude » dans son quotidien et maintenir dans le temps.

PUBLIC

- Toute personne ayant suivi le module "Savoir gérer son stress niveau 1".

PREREQUIS

- Avoir suivi le module "Savoir gérer son stress niveau 1"

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Apport de connaissances.
- Etudes de cas vécus sur le terrain
- Mises en situation.

MODALITE D'EVALUATION

- Tour de table préalable
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

-
1250 €

Par session et par participant, nets de taxes.

-
DUREE

4 jours (28 heures)

-

CONTENU

1. Appréhender la situation actuelle

Quelles sont les notions que j'ai encore en mémoire depuis le niveau I ?

Où j'en suis avec ma gestion de stress ?

Qu'ai-je mis en place depuis la dernière session ?

Quelles situations me semblent difficiles à gérer aujourd'hui ?

2. Rappel du fonctionnement humain pour identifier les 3 stades d'intervention nécessaires pour développer la "zen attitude" dans son quotidien (avec soi, les autres et l'environnement)

3. Comment acquérir un savoir-être solide pour faire des périodes de stress et de changement une opportunité et un gain en liberté d'actions.

4. Établir un plan d'actions pour maintenir la « zen attitude » dans le temps

Aux niveaux : mental, créativité, émotionnel et physique

Pour les 3 stades d'intervention dans :

- La relation de soi à soi
- La relation aux autres
- Son environnement

INTERVENANTS

- Une équipe d'intervenants experts dans de domaine du développement personnel.