

# Formation

## Mieux vivre les situations de stress

méthode inspirée de la communication  
non violente de Marshall Rosenberg  
et des arts martiaux



2 jours  
14 heures

Attestation  
formation

OLIVET  
(45)

**Dates** 20 et 21 juin 2022

**Interv** Nicolas HO  
Formateur en arts martiaux : Systema, Qi  
Gong et en cours de certification CNV

### Programme de la formation

#### Mieux vivre les situations de stress

- Définir le stress
- Découvrir les mécanismes du stress
- Observer et reconnaître les mécanismes du stress à partir de situations vécues et rapportées par les participants
- Identifier ses propres facteurs de stress et se repérer sur la courbe du stress
- Apporter des réponses pour mieux vivre avec les situations de stress
- Développer ses capacités à mieux vivre les situations stressantes avec des techniques simples et pratiques inspirée de la communication non violente de Marshall Rosenberg et des arts martiaux
- Pratiquer à ressentir dans le corps à partir de situations stressantes vécues.



### Objectifs de formation

- Repérer les situations de stress
- Acquérir des techniques pour faire face au stress
- Mieux prévenir les situations de stress
- Améliorer sa relation à soi et ses relations aux autres

#### Tarifs en INTER

Pour Particuliers et Associations < 3 salariés  
230 € par module de 2 jours (+ adhésion EPE)  
Pour Entreprises, Prof. libérales, Collect. locales, Asso.  
650 € par module de 2 jours

#### Public

Particuliers et Professionnels  
(contrat ou convention de formation professionnelle)  
Accessible aux personnes porteuses de handicap  
Nous contacter

#### Prérequis

Aucun prérequis

#### Méthodes pédagogiques

Alternance entre apports théoriques et pratiques  
Travail interactif à partir de situations vécues

#### Modalités d'évaluation

L'évaluation se fait tout au long  
de la formation au travers d'exercices  
d'application et d'études de cas  
Auto-évaluation en fin de formation

Programme personnalisé à la demande