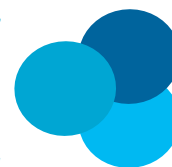


Formation

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 10 et 11 octobre 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