

Gestion du stress

- I. Comprendre le stress
 - a. Eustress et Distress
 - b. Causes et conséquences

- II. Repérer les signaux de stress
 - a. Chez soi
 - b. Chez les autres
Mises en scène

- III. Faire baisser le stress
 - a. Modifier l'environnement
 - b. Modifier ses réactions
Exercices ; Mises en scène

- IV. Améliorer la communication
 - a. Gérer les émotions
 - b. Faire un feedback instructif
Vidéos pédagogiques ; Exercices pour
appliquer les outils

Gestion du stress

Durée : 2 jours, 14 heures

Tarif : Nous consulter

Formateur : Anaïs Kustler est Psychanalyste, Hypnothérapeute, formée également en écoute active

Elle exerce en cabinet, recevant les personnes en individuel ou en séances de groupe.

Nombre de stagiaires : 4 à 8

La formation est adaptable en fonction des besoins : entreprise ou institution, accent mis sur une situation de stress particulière, etc.

Une étude gratuite de vos besoins est effectuée avant la formation, sur place ou par téléphone, pour l'adapter entièrement à vos problématiques.

Un suivi post-formation de 6 mois est assuré pour entretenir les résultats et répondre aux questions.