



LA FORMATION PASSIONNÉMENT

GESTION DU STRESS

I

OBJECTIFS : diagnostiquer, comprendre, les origines et le mécanisme du stress pour le canaliser. Adopter une méthode et des outils afin de gérer ses états de stress personnels et d'améliorer son efficacité.

DUREE : 30 heures

Consultant intervenant : Martine PIERRE

PROGRAMME :

- ◆ Connaître le stress
définition du stress, ses causes, ses conséquences
- ◆ l'utilité du stress
le stress bénéfique est le moteur de la motivation et de la créativité.
les différentes réactions en fonction des personnalités.
- ◆ convertir le stress destructeur en stress constructeur
Prendre conscience de la relation corps esprit,
Maîtriser la fonction respiratoire,
Améliorer la conscience pour transformer le stress,
S'adapter aux contraintes de la vie pour éviter la fatigue, les tensions,
S'initier à l'art de vivre détendu et en pleine forme.

<http://www.condorcet.net>

Papier recyclé