

MODULE ZEN

14 heures de formation

INTER ENTREPRISES

2 journées de 7h

Salle, repas et pauses inclus.
Groupe de 10 personnes max.

Tarif : 600€ HT par personne

INTRA ENTREPRISE

2 journées de 7h

Formation dispensable dans
les locaux de l'entreprise,
sous conditions logistiques
satisfaisantes

Groupe de 10 personnes max.
Location salle, repas, pause en
sus.

Forfait : sur demande.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public.

OBJECTIFS

- ➔ comprendre les mécanismes du stress
- ➔ acquérir les méthodes pour réguler le stress
- ➔ savoir prévenir le stress

PRÉ-REQUIS

- ➔ Pas de pré-requis.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

- ➔ Questionnaires,
- ➔ documents de synthèse numériques mis à la disposition des participants,
- ➔ consignes orales pour les activités individuelles, ou en groupe.

Ils sont conçus par le formateur et ont pour vocation d'être utilisés par les participants pour s'entraîner et se perfectionner.

ATTESTATION DE FORMATION

Une attestation de formation reprenant les objectifs, nature et durée de la formation sera remise à chaque participant.

Comprendre et réguler le stress

- comprendre les mécanismes du stress
- techniques de régulation de stress
- ➔ **exercice écrits de développement personnel**
- ➔ **exercices pratiques de relaxation minute**

Gérer les situations difficiles

- identifier ses priorités et mieux gérer son temps
- développer une attitude relationnelle constructive
- ➔ **mise en situation pratique, jeux de rôle**

Anticiper et prévenir le stress

- développer la confiance en soi
- développer une stratégie anti-stress
- ➔ **exercices écrits de développement personnel**
- ➔ **outils de relaxation**

Ce programme est un exemple de formation à la gestion du stress, modulable et adaptable.

