



ETRE AUTONOME DANS LA GESTION DU STRESS AU QUOTIDIEN



2 jours

OBJECTIFS

S'approprier des outils concrets et facilement intégrables dans un environnement professionnel, pour devenir autonome dans sa gestion du stress au quotidien :

- ◆ Repérer les manifestations du stress
- ◆ Identifier les situations génératrices de stress
- ◆ S'adapter à un environnement changeant
- ◆ Prévenir l'épuisement professionnel
- ◆ Favoriser les relations harmonieuses
- ◆ Faire face à une situation d'urgence
- ◆ Prendre du recul pour gagner en efficacité
- ◆ Mieux gérer son temps



FORMATEUR

Claire ORTOLI : Relaxologue Biosappia® et enseignante en techniques de relaxation, certifiée par l'Ecole du Stress.

Spécialisée dans la gestion du stress, en animation de groupes et accompagnement individuel.



METHODE & OUTILS PEDAGOGIQUE



Pédagogie dynamique, interactive et personnalisée



Alternance de pratique de techniques (posture de yoga, et Qi-Gong adaptées, techniques respiratoires, exercices sensoriels VIT-TOZ, Relaxations guidées



Présentation des bienfaits des exercices pratiqués. Ecoute active.



Tout au long de la formation : Accompagnement à la progression individuelle

CONTACT



ZA du Barnier - 4 rue des Paluds
34110 FRONTIGNAN



contact@artincelle-formation.com



04.99.02.67.21
06.81.82.52.85

www.artincelle-formation.com
www.ecole-naturopathie-artincelle.fr



EVALUATIONS

Evaluation quotidienne : Evaluation quotidienne de l'intégration de chaque stagiaire

Autres évaluations :



Evaluation de la satisfaction individuelle à partir d'un questionnaire de satisfaction



Evaluation des acquis pédagogiques



Evaluation du transfert sur les situations de travail quelques mois après la formation : appel de quelques stagiaires et employeurs pour procéder à une évaluation qualitative*

*Possibilité de réaliser ces évaluations en utilisant une plateforme de Ellearning (en cours d'étude de faisabilité par Art'incelle formation)

CONTENU

Pratique de techniques variées qui agissent sur le plan physique, émotionnel et cérébral, pour :

- Relâcher les zones de tensions
- Découvrir les bienfaits immédiats de la respiration
- Savoir se relaxer en 5 mn
- Dynamiser ou canaliser son énergie
- Développer la confiance en soi
- Contrôler ses pensées et ses émotions
- Eviter la procrastination et choisir ses priorités
- Stimuler sa concentration et sa créativité



TARIF

100% prise en charge par IPERIA*

* Sous réserve d'acceptation du dossier et des enveloppes disponibles. Dossiers à monter avant le démarrage de la formation



BULLETIN DE PRE-INSCRIPTION

Nom - Prénom :

N° de téléphone :

Mail :

Profession :

Souhaite me préinscrire à la formation (merci de nous contacter ou vous reporter à notre site internet www.artincelle-formation.com pour connaître les dates et lieux de formations) :