

GERER SON STRESS EFFICACEMENT

Objectif :

gérer son stress dans la durée, comprendre les mécanismes du stress.

Participants :

toute personne en activité professionnelle.

Les moyens pédagogiques et techniques utilisés :

Local permettant la réalisation des exercices, power point, vidéo, ordinateur, remise d'une documentation et d'une bibliographie.

Intervenant

Catherine CAPALDO – coach consultante formatrice

Diplômée d'Etudes Supérieures Universitaires de Coaching de la Faculté d'Economie Appliquée d'Aix-en-Provence

Diplômée de l'Ecole de Coaching SDHEA de Cannes

Diplômée Supérieure du Notariat – Faculté de Droit d'Aix-en-Provence

PROGRAMME

Evaluer ses modes de fonctionnement face au stress :

Diagnostiquer son niveau de stress
Connaître ses propres signaux d'alerte.

Apprendre à se détendre :

La relaxation,
Les émotions,
Les étapes du « deuil » face au changement,
Les signes de reconnaissance

Sortir de la passivité

Savoir dire non
Mise en place d'une stratégie TOTE

Durée : 1 journée

Evaluations : A l'issue de la formation, les évaluations des stagiaires et du formateur seront remis à l'établissement

Coût de la formation :

Intra : 700 €. H.T./Jour
(Hors frais de déplacement et de séjour)

Inter : 700 € HT €/ jour