

Public**Tout public***Sans prérequis**Accessible aux bénéficiaires en situation de handicap***Durée****7 heures de formation***1 journée***Financement**Coût : **790 €HT***tarif 2023 / pers. en intra***Lieu****Dans nos centres** ou **dans nos centres :**

Nevers

OBJECTIFS

Identifier le stress et savoir y faire face adéquatement

Adopter une attitude souple et savoir gérer les surcharges émotionnelles

Apprendre à composer avec le stress et bien fonctionner sous la pression

Mieux gérer l'anxiété de performance et se repositionner

Apprivoiser le stress de l'équipe pour protéger ses membres

PROGRAMME

Identifier le stress

Analyse des différents stress

Discerner et formuler les mécanismes du stress et ses effets sur la santé

Déceler les différentes sources génératrices de stress en milieu

professionnel

Identifier les facteurs personnels renforçant la sensibilité au stress

L'impact du stress sur le corps et sur le cerveau

Identifier les mécanismes et leurs impacts sur le cerveau

Comprendre les conséquences au niveau physiologique et émotionnel

Appliquer et s'approprier les outils de gestion du stress

Limiter les tensions psychocorporelles

Gérer les émotions et retrouver son calme

Répondre aux attentes

Diminuer l'anxiété de performance tout en augmentant son efficacité

**Formateur****Anne MOREAU**

Formatrice

Mon premier métier étant kinésithérapeute : j'aide les managers ou toute personne de l'entreprise à mieux communiquer avec leurs collaborateurs en développant leur posture corporelle. Je propose également des journées coaching sur-mesure à mon cabinet.