

Module " le stress"

Soumis par Cristina Buffon
14-08-2006
Dernière mise à jour : 18-08-2006

Le module est une formule entre la formation individuelle et le coaching, l'apprenant intègre à la fois les savoirs et dispose d'outils et de stratégies sur mesure en fonction de sa problématique. Ce concept permet d'apprendre et d'appliquer directement sur la problématique identifiée sans se perdre en généralités. Quel gain de temps et d'efficacité! MODULE : MIEUX VIVRE LE STRESS

PARTIE 1 :DEFINITION ET IDENTIFICATION

Semaine 1 et 2
2 x 90 min.

Définition
Identification des stressors
Mécanismes du stress
Conséquences
Stratégies d'adaptation
Présentation des outils

Semaine 3/60 min

Questionnaires

Semaine 4 /60 min

Bilan personnel

Semaine 5/ 90 min. I

identification d'une situation
De stress en particulier

Semaine 6 / 60 min

Le coping : stratégies pour faire
Face

Prix du module 1500.-

PARTIE 2 :STRATEGIES, OUTILS ET RESSOURCES

Semaine 1 /60 min.

Les techniques de respiration

Semaine 2 / 90 min

L'hygiène de vie

Semaine 3 / 90 min

La gestion des émotions

Semaine 4 /90 min

Le discours intérieur et la force de
La pensée

Semaine 5 / 90 min

L'affirmation de soi

Semaine 6 /90 min

Communication et écoute active

Semaine 7 /60 min

La gestion du temps

Prix du module 1950.-

Prix du module complet : 3100.-

Document complet : 60 .-