

## 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 stresseurs

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 .-