

Les ARCHOUS

Les lamas médiateurs

11 rue des Mariolles
32730 Villecomtal sur Arros

N° Formateur 73320042332

Tel: 05 62 64 80 46

Port: 06 80 18 89 60

email: nicole.tonneau@les-archous.fr



Les lamas médiateurs

Les ARCHOUS



Gestion du stress et des émotions



Les bonnes pratiques pour le mieux être au travail

Gestion du stress:

- *Initiation*
- *Approfondissement*
- *Perfectionnement*





Découvrir son rapport avec le stress

Initiation pour tout professionnel, motivé

Programme :

- Définir le stress négatif et le stress positif.
- Identifier les conséquences du stress sur son organisation du temps au travail.
- Utiliser les 3 stratégies de gestion et de contrôle du stress.



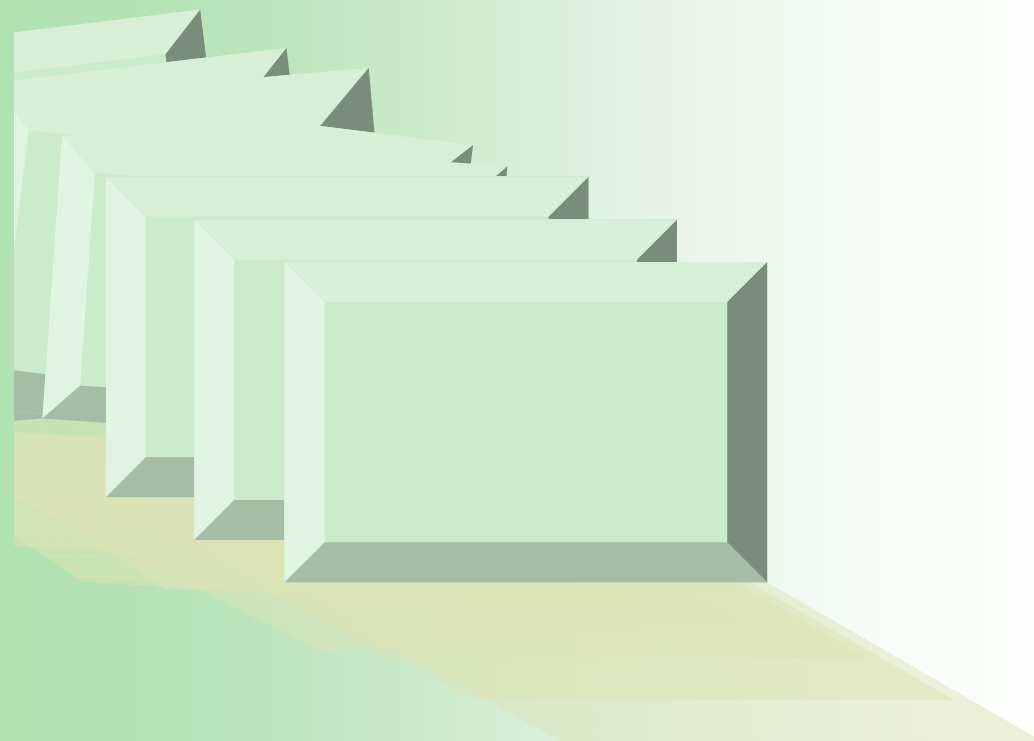
Durée : 1 jour ou 7 h

Coût : 300 € TTC / Participant

Perfectionnement

Durée : 3 jours (21 h)

Coût 800 TTC / Participant





Gérer son stress efficacement et pour longtemps

Réduire son stress est possible grâce aux outils et à notre pédagogie. Chacun y gagne en confort, en efficacité à son niveau et pour les autres.

Les travaux pratiques seront réalisés en collaboration avec nos 4 lamas

Pré requis

Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Programme :

- Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress
 - Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement
 - Sortir de la passivité et agir positivement
 - Renforcer la confiance en soi
- Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite
- Approfondir, s'entraîner et compléter la formation en salle

Pour nous contacter, appelez le : 05 62 64 80 46



Les 5 bons réflexes pour gérer son stress

Approfondissement pour permettre de mieux appréhender ces situations pour y faire face plus efficacement. Les travaux pratiques seront réalisés en collaboration avec nos 4 lamas

Pour tout collaborateur d'équipe.

Programme :

- Gérer la pression de l'instant
 - Se détendre et s'apaiser
- Adapter ses réactions pour contrecarrer la pression
 - Se ressourcer en milieu professionnel
 - Capitaliser ses acquis antistress

Durée : 2 j ou 14 h

Coût : 600 € TTC / Participant

Pour nous contacter, appelez le : 05 62 64 80 46

