



Présentation de la formation

GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

Durée : 1 jour
Effectif de 8 à 10 personnes
Tarif : 110€
Modalité : présentiel

Objectifs de la formation

- Comprendre la théorie polyvagale
- Différencier entre stress et anxiété
- Connaître les outils disponibles pour prévenir et pour le retour au calme
- Utiliser des techniques pour apaiser son corps
- Utiliser des techniques pour apaiser son esprit
- Utiliser des techniques pour affronter ses peurs

Modalité de suivi et d'évaluation

- Positionnement initial
- Observation de la mise en pratique
- Questionnaire d'évaluation de sortie de formation
- Evaluation de satisfaction à chaude
- Questionnaire à froid (1 mois après)

Inscription

- En ligne :
<https://koachingpm.com/contact/>
- Par téléphone :
0590 10 49 67
- Mail: contact@koachingpm.com

La programmation des formations s'effectue en intra ou en interentreprises.

Le choix reste libre et en fonction des besoins des clients. La programmation formations 2024 prévisionnel est à venir.

Possibilité d'accès à la formation sous 15 jours



Public visé



Tout public

Prérequis



Aucun

Profil de l'animateur



Ananssa DEVOUTON
Conceptrice pédagogique
Coach personnel et professionnel
spécialisée en neurosciences
appliquées

Programme de la formation

Modules	Durée
Comprendre la théorie polyvagale	1H
Differencier entre stress et anxiété	1H
Utiliser des techniques pour apaiser son corps	2H
Utiliser des techniques pour apaiser son esprit	2H
Utiliser des techniques pour affronter ses peurs	1H
VOLUME HORAIRE TOTAL	7H



Accessibilité



Accessible aux personnes en situation de handicap

Contactez-nous



0590 10 49 67



www.koachingpm.com



contact@koachingpm.com



121 RUE DES GALETS 97125 Bouillante

Méthodes & moyens matériels mobilisés

- Carnet de bord est remis en début de formation et vous accompagne.
- Des vidéos et slides sont projetés, des références iconographiques appuient les énoncés, ainsi qu'une bibliographie vous sont communiqué pour vous guider à la suite de la formation, si nécessaire.
- Méthodes expérientielles
- Auto diagnostics sera proposé afin d'identifier vos propres comportements.
- Grilles d'observation
- Les formateurs sont issus du monde professionnel expérimentés