

Gérer le stress

Public

Toute personne

Objectif

Connaître les origines, les causes, les manifestations et les conséquences du stress en général et pour

Déroulement

Alternance d'apports théoriques et exercices personnalisés.

Durée du stage

1 jour

Prix

420 € (nets de taxe) tarif individuel

1000 € (nets de taxe) tarif de groupe (à partir de 6 personnes)

Programme du stage

Connaître le stress

- ✓ Définition
- ✓ Explications physiologiques
- ✓ Les causes principales
- ✓ Les manifestations les plus courantes
- ✓ Les conséquences
- ✓ La gestion du stress

Maîtriser mon stress

- ✓ Identifier chez soi les causes de stress et le moment clé
- ✓ Identifier chez soi les manifestations de stress
- ✓ Identifier chez soi les conséquences du stress
- ✓ Identifier les moyens de gérer son propre stress

Arnaud Verdu Formations

48 rue Champfeuilard

89100 Sens

Tel : 06-87-05-43-48

arnaud-verdu-formations.fr - arnaudverdu@gmail.com

