



FORMATION E-LEARNING

Pour une écologie du stress

3 heures

Distanciel

Contrat de licence

PRÉREQUIS

Avoir un accès internet

OBJECTIFS

1

Comprendre le stress

2

Communiquer avec une personne stressée

3

Prendre soin de soi pour faire descendre son stress

PRÉSENTATION

Vous vous intéressez aux origines et aux conséquences du stress sur votre vie car comme beaucoup, vous y êtes confrontée.

Comprendre les mécanismes du cerveau qui nous gouvernent, c'est les démystifier et pouvoir trouver des leviers d'actions pour les apprivoiser et vivre une vie plus sereine.

A l'issue de cette formation en ligne, vous aurez les connaissances nécessaires pour comprendre le stress, communiquer avec une personne stressée et prendre soin de vous pour faire descendre votre stress.

PROGRAMME

• 1. Comprendre le stress

- 1.1 - Le stress : des origines à aujourd'hui.
- 1.2 - L'intelligence du stress.
- 1.3 - Les 3 types de stress.
- 1.4 - La formule du stress.
- 1.5 - Focus sur les stress au travail.
- 1.6 - Focus sur les stress parental.

• 2. Communiquer avec une personne stressée

- 2.1 - Accepter le stress chez soi et chez les autres.
- 2.2 - Communiquer avec une personne en panique.
- 2.3 - Communiquer avec une personne en colère.
- 2.4 - Communiquer avec une personne découragée.
- 2.5 - Focus sur les stress au travail.

• 3. Prendre soin de soi pour faire descendre son stress

- 3.1 - Le droit à la déconnexion.
- 3.2 - Exercices pratiques de sophrologie.
- 3.3 - Se reconnecter au vivant.
- 3.4 - Se ressourcer au quotidien.
- 3.5 - Se connaître soi-même : s'affirmer et s'arrêter.

PUBLIC

Toute personne souhaitant aborder son quotidien avec plus de sérénité.

DATE ET LIEU

Lieu : distanciel.

MOYENS PÉDAGOGIQUES, SUIVI & ÉVALUATIONS

- Vidéos, exercices pratiques, supports pédagogiques
- Quizz de validation à chaque fin de chapitre
- Accès illimité pendant 1 an
- Certificat de réalisation
- Plateforme LMS "Andrago"

TARIFS

Forfait dégressif selon le nombre de licences : nous consulter.