



WERSUS

Spécialiste du conseil et de la formation

www.wersus.fr

MAITRISER SON STRESS AVEC BRIO

PARTICIPANTS

Tous publics

PREREQUIS

Aucune connaissance préalable nécessaire

DUREE

Programme personnalisable

PROCHAINE SESSION

Nous contacter

MODALITES

Formation individuelle ou collective
En présentiel ou en classe virtuelle

PRIX

Sur devis

INTERVENANTS

Professionnels experts dans leur domaine

DELAI D'ACCES

2 semaines à compter de l'inscription

MODALITES D'EVALUATION

Activités pédagogiques actives variées ; évaluation continue et finale

Certificat de réalisation

CONTEXTE

La maîtrise du stress est essentielle pour maintenir un bien-être émotionnel et physique. Cette formation vous guidera à travers un voyage d'auto-découverte pour comprendre et gérer le stress, en vous fournissant des techniques et des stratégies pour vivre une vie plus équilibrée.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes du stress et son impact sur la santé mentale et physique.
- Apprendre à identifier les sources de stress personnelles et professionnelles.
- Maîtriser des techniques de gestion du stress telles que la méditation, la respiration et la relaxation.
- Acquérir des compétences pour établir un plan de gestion du stress personnel adapté à vos besoins.
- Connaître les bases de la prévention du stress à long terme.

METHODES MOBILISEES

Entretien de diagnostic et d'évaluation pour évaluer votre niveau et définir les objectifs de la formation.

Formation basée sur une alternance théorie/pratique complétée d'exercices concrets : méthode démonstrative et interactive ; exercices pratiques ; études de cas ; plateforme pédagogique.

Suivi à 3 mois post-formation.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Formation modulaire et personnalisable
- Approche holistique pour comprendre et gérer le stress de manière complète.
- Accès à des coachs et experts en gestion du stress pour des conseils individualisés.
- Encadrement par des formateurs expérimentés dans le domaine de la santé mentale.
- Conseils pratiques pour intégrer des techniques de gestion du stress dans votre vie quotidienne.

NOUS CONTACTER

contact@wersus.fr
01 82 02 29 89

www.wersus.fr

DEROULE (PERSONNALISABLE)

Module 1 : Comprendre le stress

- Présentation des concepts clés du stress et de ses effets sur le corps et l'esprit.
- Compréhension de la différence entre le stress positif et négatif.

Module 2 : Identification des sources de stress

- Réflexion sur les sources de stress personnelles et professionnelles.
- Exploration des déclencheurs et des schémas de réaction au stress.

Module 3 : Techniques de gestion du stress

- Apprentissage de techniques de relaxation, de méditation et de respiration.
- Exercices pratiques pour intégrer ces techniques dans votre routine quotidienne.

Module 4 : Établissement d'un plan de gestion du stress

- Création d'un plan de gestion du stress personnalisé en fonction de vos besoins.
- Définition d'objectifs et de mesures pour suivre votre progression.

Module 5 : Prévention du stress à long terme

- Compréhension des stratégies de prévention du stress pour une vie équilibrée.
- Adoption de pratiques de bien-être à long terme.

Nos formations peuvent être adaptées aux personnes
en situation de handicap.