



GESTION DU STRESS

Durée : 2 jours

. : Objectifs opérationnels :

- Savoir reconnaître, identifier et analyser les états de stress
- Adopter une méthode et des outils pour diminuer son impact et gagner en sérénité

. : Objectifs pédagogiques :

- Connaître les différentes notions du stress
- Connaître les états négatifs et leurs mécanismes
- Identifier ses états de stress pour éviter de dépasser le « pic » d'alerte
- Identifier et mobiliser ses ressources personnelles pour réduire l'impact des tensions

. : Méthodes et outils utilisés :

- Deux jours d'alternance entre exposés courts et entraînements –
Nombreux exercices (respiration, relaxation, visualisation)

. : Bibliographie :

KIRSTA A. - Le stress ou comment se détendre de manière positive -
Laffont

Dr DAVROU Y. - La sophrologie facile : 30 exercices simples relaxants et
dynamisants - Marabout

Vaincre le stress - Mango pratique, Coll. L'entreprise

AKORAH

Savoie Technolac

12 allée Lac de Garde – BP 261

73375 Le Bourget du Lac cedex

POUR TOUT RENSEIGNEMENT

CONTACTEZ-NOUS !

04 79 36 27 65

contact@akorah.com