

Gestion du stress et des émotions à travers des outils de sophrologie

Présentation

Modalités

- Présentiel

OBJECTIFS

Identifier les mécanismes du stress et des émotions, leur sens, et leurs impacts sur ses comportements et sur la communication.

Renforcer ses compétences émotionnelles et son aisance relationnelle

Explorer ses propres ressources spontanées et repérer comment les utiliser au mieux.

Utiliser des techniques et outils efficaces utilisables dans le contexte d'un exercice professionnel

Expérimenter des techniques psycho corporelles à la fois simples et efficaces de recentrage, de régulation ou de prévention des effets négatifs du stress et des émotions

Mettre en place dans son contexte personnel et professionnel des stratégies de prévention et de coping face au stress

POINTS FORTS

Formation assurée par un professionnel en contact avec le terrain

INTERVENANTS

Psychologue / Chargé de projet sénior, consultant formateur