

GESTION DU STRESS ET DE LA FATIGUE

A l'issue de cette formation, les stagiaires seront capables :

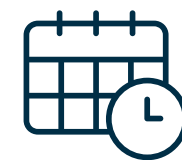
- Être capable de repérer les indicateurs de stress et de fatigue pour mieux les anticiper en cultivant santé et bien-être, par l'approche yoga.
- Expérimenter des nouveaux outils pour se ressourcer en seulement quelques minutes
- Apprendre à adopter une attitude globale plus positive
- Apprendre à mieux combiner bien-être et performance
- Développer discipline, résilience, et lâcher-prise nécessaire au changement



Programme

- **Stress et fatigue : identification, symptômes, solutions**
- **Prendre du recul et savoir comment s'auto-évaluer**
- **Comprendre et explorer ses ressources profondes**
- **Des nouveaux outils pour une nouvelle hygiène de vie**
- **Comprendre le poids des mots / maux**
- **Apprendre à s'organiser en combinant toujours vie professionnelle et personnelle**
- **La Programmation Neurolinguistique comme socle d'influence positive**
- **Améliorer son quotidien durablement**

Informations



Durée : 2 jours



Tarif: 550 euros HT

Public : Tout public

Pré-requis : aucun



**Formateur coach holistique
hypnothérapeute**



**Attestation de fin de stage
délivrée en fin d'examen**



**Accessibilité aux personnes
handicapées**

Moyens pédagogiques et d'encadrement mis en œuvre :

Séances de formation en présentiel
Documents vidéo projetés
Analyse des pratiques
Situations cliniques, cas concrets
Evaluation des acquis

