

D'abord en prenant conscience de ses «stresseurs»
et en comprenant les effets du stress

puis en apprenant à mettre en place des stratégies simples
d'hygiène de vie pour gérer son stress et développer son
potentiel.



Gérer son stress et développer son potentiel

Formation animée par Christine FRANC,
Formatrice en développement personnel

Gérer son stress et développer son potentiel

« TROP DE STRESS PEUT ENTRAINER DES DEGATS DANS VOTRE ESPRIT ET VOTRE CORPS ET DETRUIRE L'EQUILIBRE DE VOTRE ENERGIE. » JOHN F. MURRAY

Objectifs :

- Connaître les symptômes du stress pour mieux le comprendre et le gérer en utilisant des outils comme la méditation.
- Mettre en oeuvre les comportements efficaces qui répondent à sa propre personnalité pour mieux se connaître et développer son potentiel.

Publics : Toute personne qui souhaite améliorer la gestion de son émotivité, diminuer son stress négatif et se découvrir pour gagner en sérénité.

Programme sur 2 jours :

Contenu :

Etablir un programme personnel anti-stress :

- Comment gérer son stress ?
- Technique de centrage
- méditation : la méthode de la respiration de la pleine conscience
- Exercice d'ancrage et de communication avec son environnement.

Jour 1 :

Matin : Approche physiologique et psychologique du stress
Transformer le stress destructeur en stress constructeur
(respiration, contrôle de soi)

Après-midi : Découverte de soi : auto analyse par des tests

Jour 2 :

Matin : Agir pour maîtriser son stress : relaxation, visualisation

Après-midi : Techniques de créativité pour gérer son stress et développer son potentiel

Méthode : Ce stage s'articule autour de l'alternance d'apports théoriques et pratiques, de tests et d'exercices ludiques.

S'INSCRIRE

Fiche de réservation A renvoyer à Christine FRANC, 19 a rue de Molsheim 67000 Strasbourg Tél. 06 08 40 34 08

Email : contact@creativite-et-formation.fr

Web : <http://www.creativite-et-formation.fr/>

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE:.....

CP :..... Ville :.....

Je souhaite suivre cette formation : **250 € HT soit 300 € TTC** le module de deux jours (acompte de 30% est demandé à la réservation - repas et hébergement en plus) chèque à l'ordre de Créativité et formation Antigone.

CALENDRIER 2014	Module de 2 jours (de 1 à 8 stagiaires maximum)
Dates	Judi 27 février et vendredi 28 février 2014
Horaires	9h - 17h (7heures)
Lieu	COURANT D'ART 14, Rue d'Obernai à Strasbourg