



GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

But

Apprendre à mieux gérer son stress et ses émotions.

Objectif

À l'issue de la formation, vous serez capable d'identifier vos déclencheurs de stress et d'utiliser des outils concrets pour réguler vos émotions au quotidien.

Public

Accessible à toutes et à tous, cette formation ne nécessite aucune connaissance préalable en développement personnel.

Accompagnement

Bénéficiez d'un accompagnement 100 % à distance, avec un suivi personnalisé par Laurent tout au long de votre formation (e-mail).

Contenu

Des contenus en textes et vidéos, complétés par des cours disponibles en version audio pour plus de flexibilité.

Évaluation

Sous forme de quiz en auto-évaluation (non obligatoire).

Certificat

Non.

Tarif

De 125 € à 250 € selon les réductions en cours. Tarif réduit en cas de situation financière particulière (sur demande).

Programme



Module 01

Préface
Icônes info
Avant-propos
Organisation de la formation
Auto-coaching (vidéos)

Module 02

Le stress en quelques mots
Le stress en quelques maux
L'émotion en quelques mots
La pratique
Conseils avant de pratiquer
Séance vidéo 1

Module 03

La relaxation - présentation
a) Techniques de respiration
b) Techniques de contraction corporelle
c) Techniques de concentration
d) Techniques de méditation
Le plan d'action - 1ère partie
Séance vidéo 2

Module 04

Plan d'action - Vivez sainement
Séance vidéo 3

Module 05

Plan d'action - Gérez votre temps
Plan d'action - Pensez positif
Séance audio 1

Module 06

Plan d'action
Communiquez différemment
Séance audio 2

Module 07

Plan d'action - contrat d'action
Séance audio 3

Module 08

L'entraînement mental - présentation
a) Techniques d'ancrage de ressource
Séance audio 4

Module 09

b) Techniques d'imagerie mentale
Séance audio 5

Module 10

c) Techniques de visualisation
d) Techniques de dissociation
Les tests (1 quiz par module)
Après la formation
Téléchargement

Inscription



EN BREF

pour soi



Intitulé : Formation stress pour soi (sans certificat)
Pré-requis : aucun
Durée : 35 heures (variable selon profil & incluant le travail personnel)
Accès : 3 mois (renouvellement gratuit)
Début : à tout moment
Mode : 100 % en ligne (distanciel asynchrone)
Coach : Laurent Bertrel



Chez vous



Cours audio



Forum



Vidéos