



FORMATION GESTION DU STRESS

POUR QUI ?

Toute personne amenée à coacher ou à conseiller d'autres personnes en matière de gestion du stress

OBJECTIFS

- Pouvoir maîtriser son propre stress et conseiller autrui la gestion du stress (quotidien, familial, professionnel, compétition sportives...)
- Savoir définir le stress
- Connaître les principes fondamentaux du stress
- Connaître le fonctionnement des mécanismes du stress
- Reconnaître les différents états de stress
- Développer la maîtrise de soi
- Étude des comportements et des émotions face au stress
- Analyse des agents stressants professionnels et personnels
- Analyser son style de vie professionnelle et personnelle.
- Apprendre à se relaxer, à écouter sa respiration, avoir des pensées positives.
- Maîtriser le stress afin d'optimiser ses performances
- Savoir enseigner la gestion du stress à différents publics

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation Gestion du stress

SARL LEADERFIT'
9 rue du Général Mocquery 37550 Saint Avertin
Organisme de formation continue
RCS TOURS 423 277 565
SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL
13 route de Zoufftgen
L-3598 Dudelange-Luxembourg
TVA LU 18538688
TVA BE 0823263348
116437/A - 116437/B

FORMATION GESTION DU STRESS

PROGRAMME

- Les différents stress
- Les mécanismes du stress
- La maîtrise de soi
- L'étude des comportements et des émotions face au stress
- Les agents stressants
- La relaxation
- Maîtriser le stress

LES PLUS

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun de nos stagiaires (salle de réunion, manuel de formation, matériel informatique...)
- Suite à l'obtention de la certification, envoi du certificat Leaderfit' Préparation physique
- Nos formateurs sont des professionnels expérimentés, sélectionnés parmi les meilleurs spécialistes.
- Un bilan personnalisé remis en fin de formation à chaque participant
- Validation par une attestation de formation Leaderfit' Gestion du stress

FORMATEURS

Christophe LEHOUX

DURÉE DE LA FORMATION

14h de formation
réparties sur 2 jours

INFOS & INSCRIPTIONS

www.leaderfit-formation.com
contact@leaderfit.com
02 47 52 66 01
belux@groupe-leaderfit.com
621.24.99.48. (du Luxembourg)
0494.61.81.04. (de la Belgique)

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation Gestion du stress

SARL LEADERFIT'
9 rue du Général Mocquery 37550 Saint Avertin
Organisme de formation continue
RCS TOURS 423 277 565
SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL
13 route de Zoufftgen
L-3598 Dudelange-Luxembourg
TVA LU 18538688
TVA BE 0823263348
116437/A - 116437/B