

GESTION DU STRESS

Vous entendez cette petite voix qui vous rappelle sans cesse que vous devriez prendre confiance, prendre des initiatives, avoir plus de charisme et la détermination qui vous emmènera plus loin alors ce programme est fait pour vous.

Les ateliers en groupe vous permettront de mieux comprendre les sources d'anxiétés et de remettre de la confiance dans vos prises de paroles pour les rendre plus sereines et percutantes.

Plus qu'une formation, vous allez vraiment découvrir une prise de conscience incroyable qui vous accompagnera dans bien plus d'aspects de votre vie que «la prise de parole en confiance».



Samuel MOREAUX
Formateur & Coach
chez « Parler en confiance »

SOFT SKILLS



GESTION DU STRESS



OBJECTIFS ET COMPÉTENCES

Savoir réguler son stress
Comprendre et modifier sa sensibilité au stress
Identifier ses stratégies de « montée en stress »
Construire sa propre stratégie « antistress » (avant et pendant)



PRÉ-REQUIS

Aucun pré requis nécessaire



DURÉE DE LA FORMATION

1 jour (7h)



PUBLIC CONCERNÉ

Salariés



NOMBRE DE STAGIAIRE(S)

3 à 9 personnes



TARIF

1 800€ HT / session