Elisa Marsaud

Annexe 1: Fiche descriptive de la formation

COMPRENDRE LE STRESS ET L'APPRIVOISER (1)

Le stress est un problème majeur dans nos sociétés modernes. C'est aussi une vraie nuisance pour notre santé et notre bien-être.
Je vous propose une approche qui a le mérite d'être efficace et immédiatement applicable. Ce n'est pas la solution miracle (y en a t-il?) et à ce titre ne dispense d'aborder d'autres techniques.
Je vous recommande cette manière de procéder lorsque l'action sur le stress doit être rapide, puissante et immédiatement efficace (sportifs, examens, prise de parole en public...) Vous allez avoir des notions sur le concept de "Stress" et savoir appliquer quelques techniques de PNL dans la sa vie quotidienne.

PERSONNES CONCERNEES

Cette formation s'adresse aux personnes Les personnes confrontées aux pressions qui souhaitent gérer le stress chez eux.

PUBLIC CONCERNE

Adulte, professionnel, salarié

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress.
- Apprendre à gérer les situations stressantes.
- Préserver équilibre, sérénité et énergie.

CONNAISSANCES REQUISES

Aucune

PROGRAMME DETAILLE

1. La PNL Programmation Neurolinguistique (origine, principes, applicabilité)

2. Technique PNL

- Exploration des 5 sens V.A.K.O.G

- Sélection distorsion et généralisation

- Technique de changement de registre sensoriel

- Technique SWITCH

- Technique d'Ancrage

ORGANISATION

Exposés, exercices, mises en situation, et documents récapitulatifs donneront aux participants des moyens pour intégrer leurs acquisitions et continuer à agir en accord avec leurs découvertes et les décisions qu'ils auront pu prendre au cours du séminaire.

DUREE

1 séance de 4h

VALIDATION

Contrôle des acquis à la fin de chaque séance

PRIX

45,99 HT soit 55,00€ TTC par heure soit
Prix total de la formation: 220€ TTC