



Effacité professionnelle

Tester le bien-être au travail... et ailleurs

FORMATEUR

Frédéric ZIMMER, Coach diplômé et certifié, formateur professionnel, médiateur.

Expérience professionnelle dans le domaine concerné : plus de 25 ans.

PÉDAGOGIE

- Échange de groupes
- Exposés, illustration
- Expérimentations
- Analyse et debriefing après expérimentation
- Cahier de stage
- Tableau interactif

PUBLIC & PRÉREQUIS

Ouvert à tous

LIEU & DATES

25 et 31 janv. 2022
2 journées
Vandœuvre ou Metz

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage :
Frédéric ZIMMER

► VOS OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress et de l'emballement émotionnel
- Savoir s'adapter aux changements inéluctables
- Savoir utiliser des méthodes et outils pour gérer son stress et ses émotions
- Découvrir le principe du lâcher prise et l'expérimenter
- Aller mieux au quotidien

► NOTRE PROGRAMME

Définir le stress (définition, composantes, fonctionnement)

- Exposé, film
- Débats et enseignements

Identifier les causes du stress

- Test individualisé
- Application aux situations des participants

Comprendre son stress (les 3 niveaux d'alerte)

Les 3 batteries (physique, mental et émotionnel)

- Exercice pour gérer « tête, cœur, corps »
- Le GPS : gestion psychologique du stress
- Les techniques de respiration

Construire ses soupapes de sécurités (différents outils pour transformer le stress en pression positive)

Méthodes, outils, expérimentations pour ancrer le lâcher prise dans son quotidien



Tél. : 03 83 50 27 76 - Portable : 07 67 03 46 28
Email : formation@cegesti.fr

www.cegesti.fr

Siège social :

Parc des Expositions
54500 VANDOEUVRE-LES-NANCY

Cegesti

Agence de Metz :

5 boulevard de la Défense
57070 METZ



Informations

Le CEGESTI, fidèle à ses valeurs et à ses principes

1 La gratuité

*Vous êtes adhérent à CEGESTI ?
Les formations dans nos locaux sont **gratuites**, sans renoncer à leur **qualité**.*

2 La proximité

*Chaque fois que le nombre d'inscriptions le permet, nous vous proposons des formations **au plus près de chez vous**.*

3 L'échange

*Nos formations s'adressent à **des professionnels de divers horizons** qui partagent pourtant **des problématiques communes**.*

*Nous garantissons la **confidentialité** des échanges.*

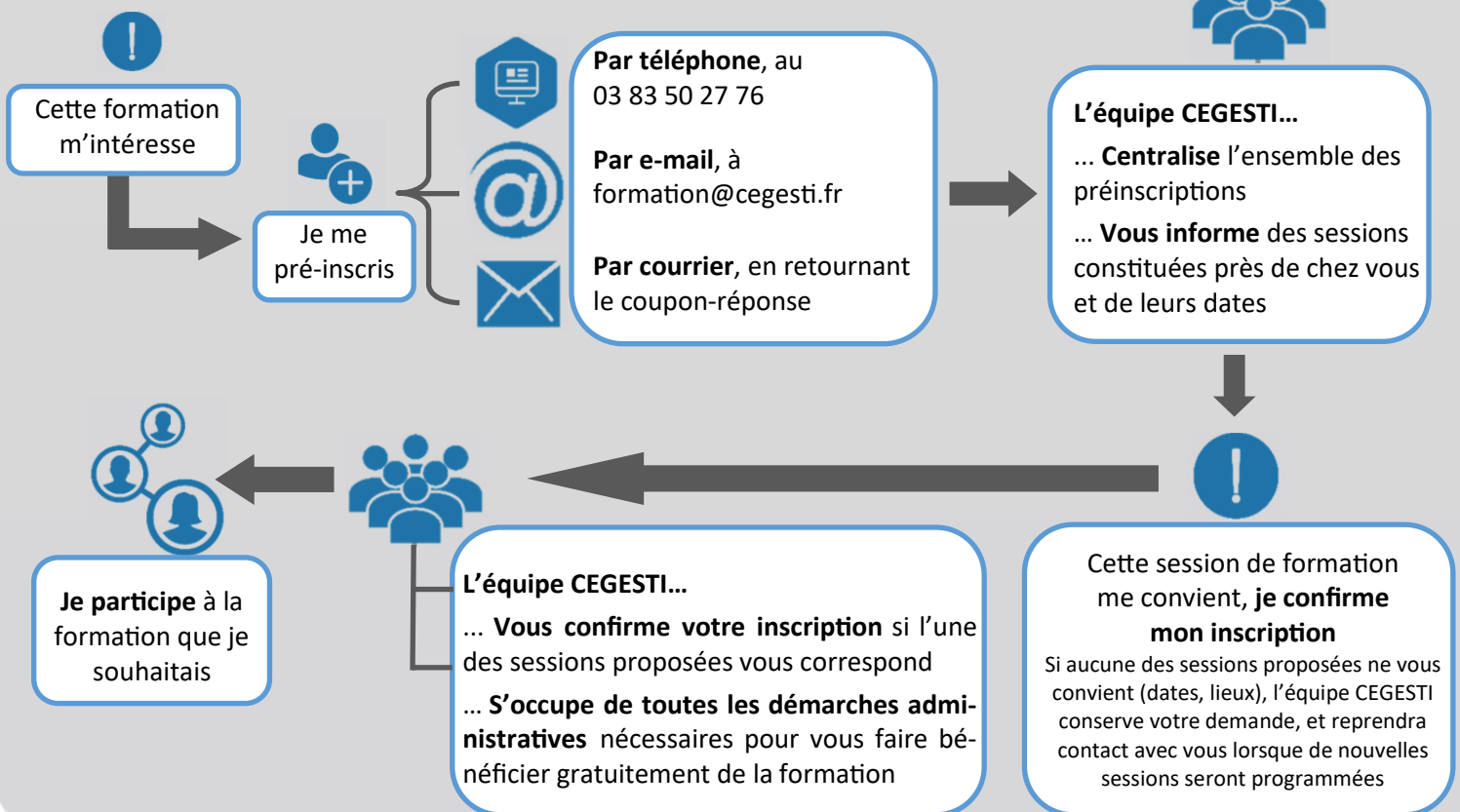
4 Du concret

*Nous partons de **votre situation et de vos besoins concrets**.*

*Pendant la formation, nos méthodes accordent une **place centrale à la mise en pratique**.*



L'une des formations vous intéresse ? Suivez le guide !



Vandoeuvre : l'accès aux personnes à mobilité réduite, se déplaçant en fauteuil, n'est pas possible sur le site à défaut de moyens mis en place par le propriétaire des locaux
Autres lieux : l'accès aux personnes à mobilité réduite est possible

L'organisme est certifié pour les formations réalisées à destination des contributeurs et ayant-droits VIVEA



WWW.QUALICERT.FR