



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

ÉVALUATION

- Exercices
- Quiz

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





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.*

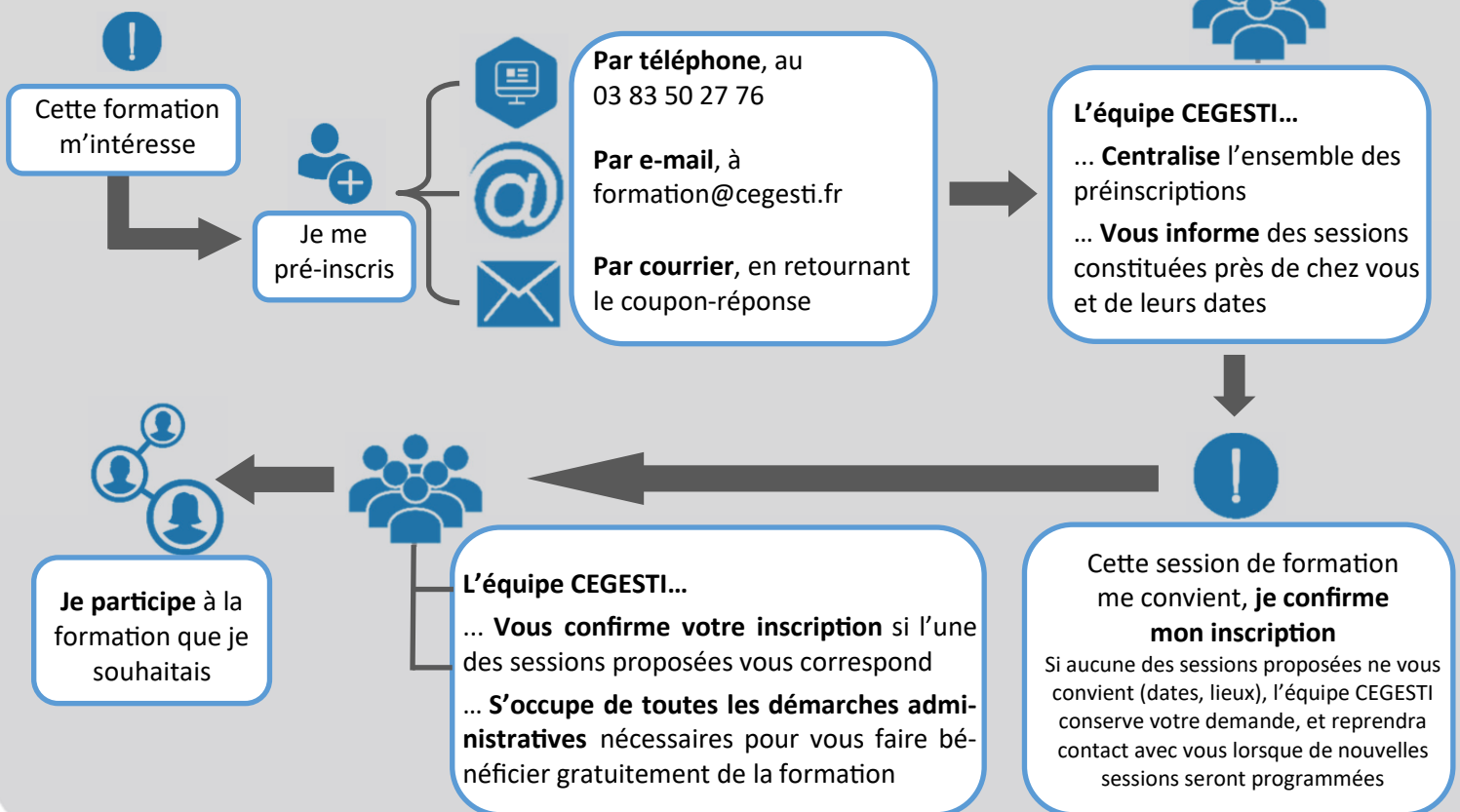
4 Du concret

*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 !



Vous êtes en situation de handicap, merci de nous contacter aux coordonnées ci-dessus. Frédéric ZIMMER ou Xavier LECOMTE, référents handicap, analyseront votre situation pour vous proposer une adaptation de nos formations ou vous ré-orienter vers une structure compétente.

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

