



Mieux vivre les périodes de stress (anti-stress module 1)

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

11 et 17 déc. 2020
2 journées
Vandoeuvre ou Metz

TARIFS

Gratuit pour un adhérent de CEGESTI

Responsable de stage :
Frédéric ZIMMER

► VOS OBJECTIFS

- Savoir comment le stress fonctionne
- Savoir accepter le stress comme une boussole
- Transformer son stress en pression motivante

► NOTRE PROGRAMME

Qu'est-ce que le stress ?

- « autodiagnostic » d'une dizaine de questions
- Mise en commun des éléments, échanges

Les étapes du stress

- Information théorique sur les différentes étapes
- Film d'E=M6 et débat
- La perception et le stresser

Les 3 batteries

- Théorie sur les 3 batteries
- L'harmonisation des 3 batteries

Agir sur le physique et le mental

- Les positions de vie et les outils de gestion du « physique »
- Exercices pratiques : action sur la batterie physique
- L'outil G.P.S

Savoir utiliser la batterie émotionnelle

- Les émotions nous parlent, comprendre leur message !
- Les principaux outils de gestion des émotions primaires
- Mise en pratique

Applications des outils

- Gestion conjointe des 3 batteries
- Agir sur le stress efficacement à 3 niveaux (tête, cœur, corps)





Informations

Le CE.GEST.I., fidèle à ses valeurs et à ses principes

1 La gratuité

*Vous êtes adhérent à CE.GEST.I. ?
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.*

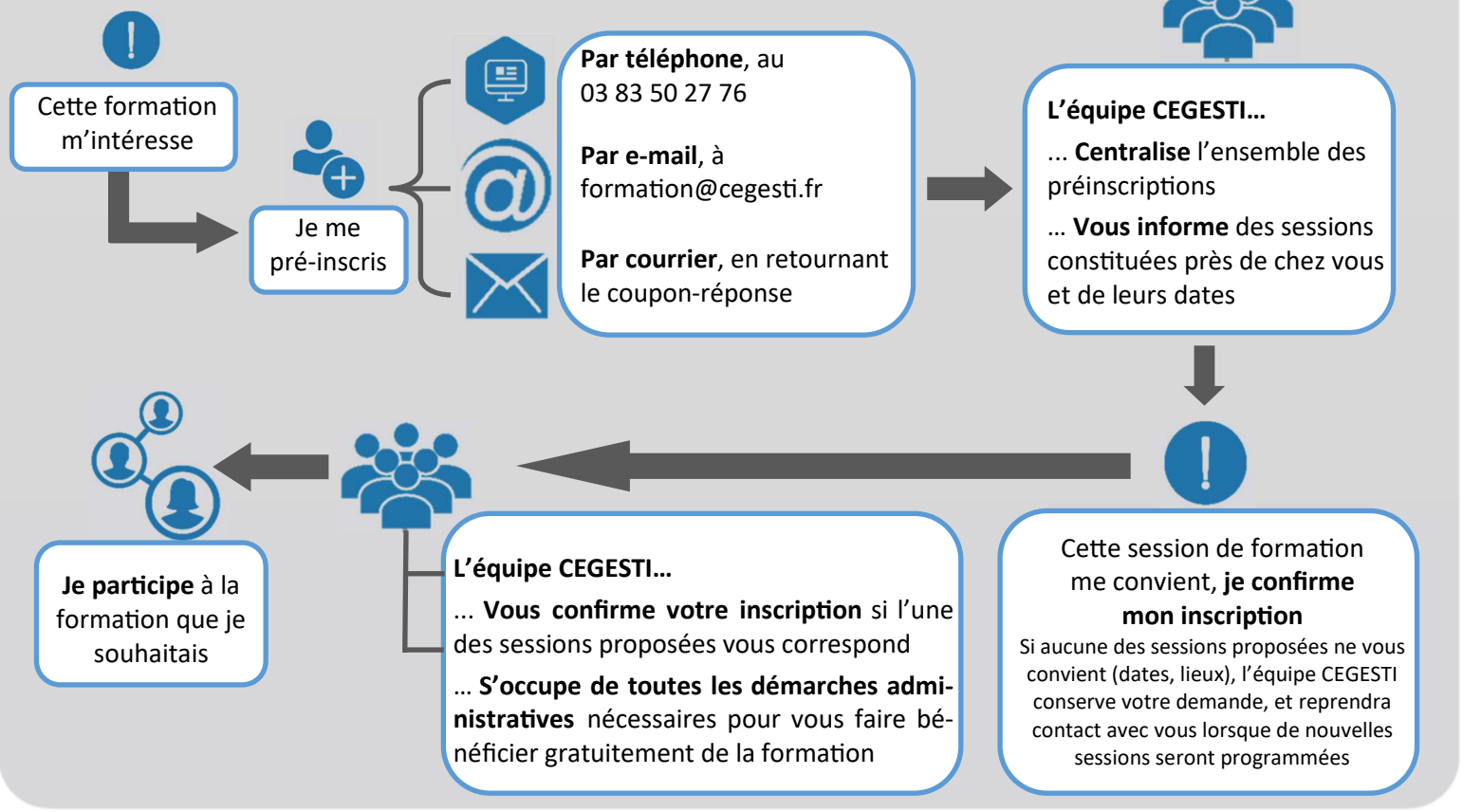
4 Du concret

*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