



STOP A L'ANXIETE, VIVE LA SERENITE

FORMATEURS

Frédéric ZIMMER, coach diplômé et certifié, formateur professionnel depuis 30 ans, médiateur professionnel

PÉDAGOGIE

- Échange Exposés, travail en binômes, échanges, accompagnement....
- Tests réguliers et rapides
- Exercices pédagogiques (cas concret en fil rouge)
- Cahier de suivi

ÉVALUATION

- Mises en situation
- Exercices

PUBLIC & PRÉREQUIS

Ouvert à tous

LIEU & DATES

Du 20 au 22 janvier 2027
3 journées (24,5 heures)
Le Val d'Ajol

TARIFS

255 € HT pour un adhérent à CEGESTI
565 HT si non adhérent

Responsable de stage : Frédéric ZIMMER

VOS OBJECTIFS

- Être capable de faire son autodiagnostic
- Maîtriser son anxiété par étapes
- Utiliser des outils pour gérer stress, charge mentale, angoisses
- Disposer d'un plan d'action pour aller mieux

VOTRE PROGRAMME

Identifier son fonctionnement sous stress

- étude et analyse de sa situation personnelle
- Echanges et sous groupes bienveillants et constructifs

Découvrir et utiliser les outils pour agir immédiatement

- Comment gérer la crise d'anxiété (3 à 5 minutes)
- les outils de régulation immédiate de l'anxiété
- Visualisation cohérence cardiaque, respiration, ...

Construire un bouclier de protection face à l'anxiété

- Exposé : Les méthodes pour régler la situation à LT
- Echanges et questionnement des participants

Elaborer un cadre permettant un véritable « mieux être »

- Expérimentation : « le chemin de croix de Thomas »
- Analyse à partir de l'outil « périscope systémiques »
- Construire son plan de protection et de mieux être

VOS AVANTAGES

Vous vivez un moment entouré, dans une ambiance conviviale, vous posez enfin les valises

Vous réglez votre situation en repartant avec un Cadre efficace pour la vie de tous les jours



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

www.cegesti.fr

CE.GEST.I.

Parc des Expositions
54500 VANDOEUVRE-LES-NANCY