



"APPRENDRE A GÉRER SON STRESS"

CONNAÎTRE LES MÉTHODES EFFICACES ET SAVOIR LES METTRE EN PRATIQUE

Programme:

FORMATEUR:

France Costentin, Médecin et Coach Professionnelle exerce la médecine depuis 25 ans et s'est spécialisée secondairement dans l'accompagnement des personnes, la gestion du stress et la souffrance au travail.

DÉTAILS PRATIQUES:

**Durée de la formation: 1 jour
Participants: 8 participants maximum par atelier**

COMPÉTENCES DU FORMATEUR:

**Doctorat en médecine - Médecine d'Urgence
Praticien PNL
Coach professionnel certifiée
Coach de santé certifiée**

Le stress se définit par des réactions de l'organisme, tant émotionnelles que physiques, face à une situation particulière ou à des facteurs de stress (stresseurs).

Le stress peut se manifester à la fois par des signes et des symptômes émotionnels, mentaux et physiques.

Notre univers moderne est soumis à une accélération constante de nos rythmes et de nos compétences, et notre organisme a de plus en plus de mal à réagir aux diverses pressions qui assiègent aussi bien notre mental que notre physique.

Le stress peut avoir des conséquences plus ou moins graves sur l'organisme s'il n'est pas traité. Le stress a aussi un impact sur notre système immunitaire en l'affaiblissant.

L'objectif de cette formation sera de:

- vous aider à identifier vos facteurs de stress et d'évaluer votre "niveau de stress"
- trouver les clefs pour diminuer vos agents stresseurs
- connaître les différents outils pour vous aider à gérer votre stress et d'apprendre à les mettre en pratique au quotidien: mindfulness, cohérence cardiaque, exercices de visualisation (Programmation neuro-linguistique)...