

SAVOIR UTILISER SON POTENTIEL

NIVEAU 1



OBJECTIFS

- ☑ Identifier, apprivoiser et transformer son stress en utilisant différents outils corporels et mentaux

PUBLIC

- ☑ Tous public
- ☑ Toute personne désireuse de remobiliser ses capacités pour faire face aux évolutions

PROGRAMME

Qu'est-ce que le stress exactement :

- ☑ Origine, causes, conséquences et évolution d'un stress non apprivoisé
- Le stress porte d'entrée de la connaissance de soi :**
- ☑ Les différentes réactions aux stress selon sa personnalité et son histoire personnelle
- ☑ Une chance d'améliorer ses performances et son efficacité personnelle

Le stress dans le milieu professionnel, familial et personnel :

- ☑ Apercevoir les signaux d'alarme
- ☑ Nommer son stress : l'outil « halte je stress »

Apprivoiser son stress avec différents outils :

- ☑ Redécouvrir le souffle et entrer en silence, démanteler les zones de blocages, relâcher le corps crispé, savoir se détacher de l'évènement extérieur, récupérer des tensions, se mouvoir en souplesse extérieurement et intérieurement et apprendre à donner et se donner pour recevoir
- ☑ Le bilan hygiène de vie « APM »
- ☑ Les techniques respiratoires
- ☑ La relaxation dynamique
- ☑ Le RMP
- ☑ La sophrologie
- ☑ Le stretching
- ☑ Le Qi cong
- ☑ Le tai chi
- ☑ Le do In et le shiatsu

METHODES PÉDAGOGIQUES

- ☑ Cette formation de gestion de son stress est une approche concrète, basée sur l'expérimentation et la mise en pratique des outils proposés.
- ☑ Cette approche doit permettre à chaque participant de commencer à prendre en main concrètement la gestion de son stress.
- ☑ Suite à ce stage, vous serez capable d'identifier et de nommer votre stress, de choisir l'outil adapté pour commencer à l'apprivoiser dans le milieu professionnel, familial ou personnel afin de retrouver plus de performance et d'efficacité au quotidien

RÉF : SUPN1

DURÉE : 2 jours / 14 heures

ACCESSIBILITE

Prenez contact avec le responsable pédagogique du centre qui étudiera votre situation et les possibilités d'accès.

PREREQUIS ET DELAIS D'ACCES

Selon disponibilité au moment de l'inscription

EVALUATIONS

A l'issue de la formation, C2S Formation délivre à chacun des participants une attestation de stage

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

INTERVENANT : Monsieur Cohen Saïd
Formateur RPS

INFORMATIONS STRUCTURE

C2S FORMATION SARL

18, rue Jules Romains
37530 SOUVIGNY DE TOURAINE
Numéro de SIRET : 809 167 505 00027
Code NAF : 7490B
Numéro de déclaration d'activité :
24 37 03423 37 (Centre-Val de Loire)
Site internet : www.c2s-formation.fr

CONTACTS :

Secrétariats : Sylvie Desumeur

06.41.47.75.21

Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com

Secretariatc2s.boudignon@gmail.com

Responsable pédagogique : Saïd COHEN

06.60.72.54.67

contact@c2s-formation.fr

Responsable pédagogique massage bébé :

Christel Boudignon

06.58.43.80.68

christel.boudignon@gmail.com