

Mieux S'ORGANISER et vivre sans stress

Tout le monde rêve d'avoir une organisation qui lui facilite la vie. Or nos tentatives ne durent pas et cela mine notre estime de nous : On stresse, on s'éparpille et on culpabilise.

Cette formation vous permettra d'envisager de faire les choses autrement, calmement, posément, en temps et en heure pour rendre votre quotidien plus serein.

Pour adapter le programme à vos objectifs, un diagnostic et/ou QCM sera établi avant l'entrée en formation

OBJECTIFS :

Avoir la capacité de s'organiser plus sereinement
Avoir des objectifs applicables
Canaliser son stress

INFORMATIONS :

Durée : 2 Journées (possibilité de séquencer)
Horaires : 14 h à répartir
Prérequis : Aucun
Public visé : Tout public
Effectif : 8 personnes maxi
Lieu : Sur site ou à distance
Format : Inter ou Intra



MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Travail de groupe - Plateforme collaborative
- Expérimentation - Alternance de cours théoriques et cas pratiques - Partages d'expériences - Interactions individuelles - Serious play - Ateliers créatifs

TARIF : Sur devis

Evaluation des connaissances assurée au début et tout au long de la formation par des exercices d'applications

PROGRAMME :

Le stress est-il une fatalité ?
Les stress positifs et négatifs
Réactions face à l'agression, aux échecs et aux critiques
Evaluer son Stress
Les « Stresseurs »

Canaliser son stress

Comprendre les " peurs "
Maîtriser ses pensées stressantes
Outils de maîtrise du Stress
Adapter son comportement à la situation
Désamorcer les émotions
Exprimer son ressenti

Fixer des objectifs

Donner à son objectif un contexte d'application
Travailler sa motivation

S'organiser

Plan d'organisation personnelle

Désencombrer

Repenser sa façon de fonctionner



VOTRE CONTACT : **Sandrine Malmaison** – 0607674727 – kermaconcept@gmail.com

www.kermaconcept.com