

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 : **Pauline Puzin** – 0659191370 – pauline@kermaconcept.com

www.kermaconcept.com