

Faites du stress un allié !



14 h



420,00 €

Public

Cette formation est destinée aux personnes qui, dans le cadre de leurs fonctions, désirent réduire le stress dans l'entreprise et, à tout qui souhaite évoluer personnellement

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress
- Appréhender l'impact du stress sur son mode de fonctionnement
- Reconnaître les situations potentiellement stressantes pour soi et ses mécanismes automatiques personnels
- Identifier des pistes de compréhension/(ré)action pour réguler son stress

- Le stress:
 - définition et mécanismes:
 - étapes et phases,
 - types,
 - distinction stress/émotion
 - ... un ennemi qui vous veut du bien
- Les manifestations du stress en "3D"
- Les stressseurs: internes ou externes, une question d'énergie
- Les pistes d'action: présentation et expérimentation d'un large panel d'outils issus de différentes approches (psychologie positive, approche neurocognitive et comportementale, ACT,...) et correspondant aux différentes dimensions (corporelle, émotionnelle et cognitive)

Informations pratiques

- > **Droit d'inscription**
420,00 €

- > **Horaires**
 - 📍 Verviers
 - > Du 20 novembre 2023 au 27 novembre 2023
De 9h à 17h

- > **Certificat - Attestation**
Attestation de participation

Faites du stress un allié ! - les lundis 11 et 18 septembre 2023, Liège

Organisation

Un sandwich est prévu pour les participants sur le temps de midi.

Renseignements

04/229.84.20

€ 420,00 €



Dates de formation

les lundis 11 et 18 septembre 2023

Horaire

De 9h à 17h



Liège, Sainte Beuve

Boulevard Sainte-Beuve, 1
4000 Liège
Belgique

inscription-sainte-beuve@centreifapme.be

[04/229.84.20](tel:042298420)

Formateur

Anne-Catherine Geron, coach et formatrice, conseil RH

Faites du stress un allié ! - Les lundis 20 et 27 novembre 2023, Verviers

Organisation

Un sandwich est prévu pour les participants sur le temps de midi.

Renseignements

087/32.54.55

€ 420,00 €



Dates de formation

Les lundis 20 et 27 novembre 2023

Horaire

De 9h à 17h



Site de Verviers

Rue de Limbourg, 37
4800 Verviers
Belgique

inscription-Verviers@centreifapme.be

[087/32.54.55](tel:087325455)

Formateur

Anne-Catherine Geron, coach et formatrice, conseil RH