

Stress, confiance et émotions: l'approche polyvagale



12 h



360,00 €

Public

Destiné à tout professionnel, à toute personne qui souhaite développer sa capacité à vivre sereinement sa vie personnelle et professionnelle, en pleine confiance

Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre et reconnaître leurs mécanismes de protection
- Revenir à un état de calme lorsqu'ils le souhaitent
- Observer les états des autres et pouvoir ajuster leur communication
- Se sentir plus confiant face aux défis de la vie
- Oser avancer vers leurs projets

Vous évitez certaines situations ?

Vous vous dites timide ? Stressé ? Anxieux ?

Et s'il s'agissait d'une dérégulation de votre système nerveux ?

Ce n'est pas une fatalité, les choses peuvent changer et évoluer vers la pleine confiance, vers des relations plus harmonieuses avec vos proches et vos collègues.

Avoir des outils ne suffit pas, il est important de comprendre votre fonctionnement, d'observer vos comportements pour alors avoir une stratégie qui vous correspond à 100 %.

Cette formation vous permettra de mieux vous connaître, de vous outiller à être plus serein même dans un environnement inhospitalier

Programme en 4 demi-journées avec mises en pratique personnelle entre les séances pour une meilleure intégration :

- 1^{ère} étape : comprendre vos mécanismes anti-stress et observer vos états en lien avec votre système nerveux
- 2^{ème} étape : établir le lien entre votre stress et vos peurs et croyances
- 3^{ème} étape : aller à la rencontre des pouvoirs du nerf vague pour apprendre à réguler votre stress : entraînement et outils concrets adaptés à chacun
- 4^{ème} étape : établir votre plan d'action personnel pour un changement à long terme

Informations pratiques

- > **Droit d'inscription**
360,00 €

> **Horaires**

 Liège

> Du 23 septembre 2025 au 14 octobre 2025
De 18h30 à 21h30

Stress, confiance et émotions: l'approche polyvagale - Les mardis 23, 30/9 ,7 et 14/10/2025, Liège

Renseignements

04.229.84.20

€ 360,00 €

Dates de formation

Les mardis 23, 30/9 ,7 et 14/10/2025

Horaire

De 18h30 à 21h30

Liège, Sainte Beuve

Boulevard Sainte-Beuve, 1
4000 Liège
Belgique

inscription-sainte-beuve@centreifapme.be

[04/229.84.20](tel:042298420)