



L'ATOUT FORMATION

Vivre le stress autrement

Catégorie :

Formation

Public concerné :

Tout public

Durée :

4 jours et 6 séances d'une heure de coaching individuel

Lieu du coaching :

- Dans nos locaux
- Dans les locaux de l'entreprise
- En résidentiel

Tarif :

- Dans nos locaux, par personne :
4250€ HT / 5100€ TTC
- Dans les locaux de l'entreprise : sur devis
- En résidentiel : sur devis



Cette formation a pour objectif d'apporter à chaque stagiaire les outils et techniques nécessaires pour installer durablement le calme et la sérénité, quels que soient la situation, le contexte et les enjeux.

Concrète et pragmatique, elle passe par la mise en situation et l'expérimentation via des cas pratiques.

Cette formation permet à chacun une intégration durable et adaptée à leurs propres contextes et enjeux grâce à l'accompagnement individuel prévu dans le 3ème et dernier module.

➔ **Module 1 : Mieux connaître le stress (1 jour)**

- Les différents types de stress,
- Les points d'accroche et les facteurs favorisant l'installation du stress,
- Les automatismes d'amplification.

➔ **Module 2 : Vivre autrement le stress (3 jours)**

- Découvrir et installer le calme intérieur,
- Apprendre à vivre les émotions autrement,
- Apprendre à faire la part des choses autrement.

➔ **Module 3 : Suivi et ajustement (6 heures)**

6 séances de coaching individuel pour affiner et/ou réajuster le positionnement.