

Programme de Formation : Gestion du stress

1. Présentation

Cette formation aide les participants à identifier les sources de stress et à adopter des stratégies efficaces.

2. Objectif général

Développer sa capacité à gérer le stress.

3. Objectifs spécifiques

- Comprendre les mécanismes du stress.**
- Identifier les facteurs de stress.**
- Acquérir des techniques de gestion.**
- Renforcer la résilience.**

4. Modules

- Comprendre le stress**
- Identifier ses sources de stress**
- Développer des stratégies d'adaptation**
- Préserver son équilibre au quotidien**

5. Méthodes pédagogiques

Exercices pratiques, relaxation guidée, partage d'expériences, coaching collectif.

6. Public cible

Étudiants, salariés, entrepreneurs, parents.

7. Acquis

Réduction du stress, amélioration de la concentration et équilibre personnel.