



GÉRER SON STRESS

Cette formation est pour les adultes qui veulent mieux comprendre et mieux gérer leur stress. La formation permet de mieux repérer les situations de stress. C'est plus facile de gérer les situations de stress avec des techniques de relaxation.

FORMATEUR

Formateur du centre de formation de trisomie 21 France

TARIF 1250 € / jour
(+ frais du formateur)

DURÉE 2 JOURS (14 H)

LIEU  Sur place

PARTICIPANTS 10

PARTICIPANTS

Personnes avec trisomie 21 ou déficience intellectuelle.
La formatrice fera attention aux difficultés d'apprentissage des stagiaires.

OBJECTIFS

- Comprendre le stress : sa nature, son origine, ses conséquences.
- Comprendre le fonctionnement et l'utilité des émotions.
- Apprendre à utiliser sa respiration pour mieux gérer son stress.
- Apprendre à se relaxer dans les situations stressantes.
- Gérer des temps de relaxation.

ANIMATION

- Apports théoriques et mises en situation pratique.
- Jeux en groupe et travail personnalisé.
- Exercices d'application.

1^{er} JOUR

- Le stress, c'est quoi ? D'où ça vient ?
Qu'est-ce que ça provoque ?
- Les émotions c'est quoi ?
- La colère, la peur, ...
- Pourquoi est-on stressé ?
- Comment gérer ses émotions ?

2^e JOUR

- Exercices corporels.
- Apprendre à utiliser sa respiration.
- Apprendre des techniques de relaxation.