



GÉRER SON STRESS



Au sein de cette formation, vous pourrez comprendre ce qu'est le stress, d'où il vient et comment il peut se transformer en anxiété, le reconnaître pour mieux le gérer. apprendre différentes techniques et savoir apprivoiser le stress.

FORMATEUR

Mme Véronique GONNORD

DURÉE

2 JOURS

TARIF

Sur site : 1250€ / jour

PARTICIPANTS 8

PARTICIPANTS

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

OBJECTIFS

- Comprendre le stress : physiologie, origine, conséquences.
- Comprendre le fonctionnement et l'utilité des émotions.
- Apprendre à utiliser sa respiration pour gérer son stress
- Apprendre à se relaxer.

ANIMATION

- Alternance de points théoriques avec des mises en situation, des ateliers , jeux de rôle...

1^{er} JOUR

- C'est quoi le stress ?
- Les deux formes de stress
- Savoir reconnaître le stress
- Les causes du stress
- Qu'est ce que ça provoque ?

2^e JOUR

- Reconnaître les différentes émotions
- Pour mieux gérer son stress
- Connaître et expérimenter les différentes façons de gérer son stress