

2024-2025



FICHE DE
FORMATION

GÉRER SON STRESS

ORGANISME
DE FORMATION

<https://www.yuriandneil.com>

YURI & NEIL

DESCRIPTION

Une journée pour découvrir et mettre en pratique des techniques psychocorporelles simples de gestion du stress.

Vous expérimenterez comment rétablir la confiance en vos propres ressources pour cultiver la détente, la performance et la créativité. Vous vous préparerez à prendre de nouvelles habitudes.

VOUS SEREZ CAPABLE DE

- Comprendre et identifier vos croyances et vos émotions
- Utiliser le pouvoir de votre cerveau à votre avantage
- Reprogrammer votre comportement face au stress

COMMENT VOUS APPRENDEZ

- L'assistance du formateur pendant 7 heures sur place ou via un outil de visio-conférence (Zoom, Teams...)
- La mise en pratique en direct d'outils et de plateformes
- Des modèles et templates prêts à l'emploi
- Le support de présentation (version pdf) remis à la fin de la formation
- Un lexique

COMMENT VOUS SEREZ ÉVALUÉ

Des quiz de validation de connaissances. Un certificat de réalisation des compétences sera délivré à la fin de la formation.

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Cette formation s'adresse à tous les publics. Aucun prérequis.

INFO PRATIQUES



2 100€ HT
pour un groupe de 5 personnes
Nous contacter pour groupes de plus de 5 et sur mesure



Une journée de formation de 7 heures de 9h30 à 17h30 avec une pause déjeuner d'une heure



En présentiel ou en distanciel



Public en situation de handicap, nous contacter : formation@yuriandneil.com

LE PROGRAMME

Module 1/ Mieux se connaître à travers le fonctionnement de son cerveau

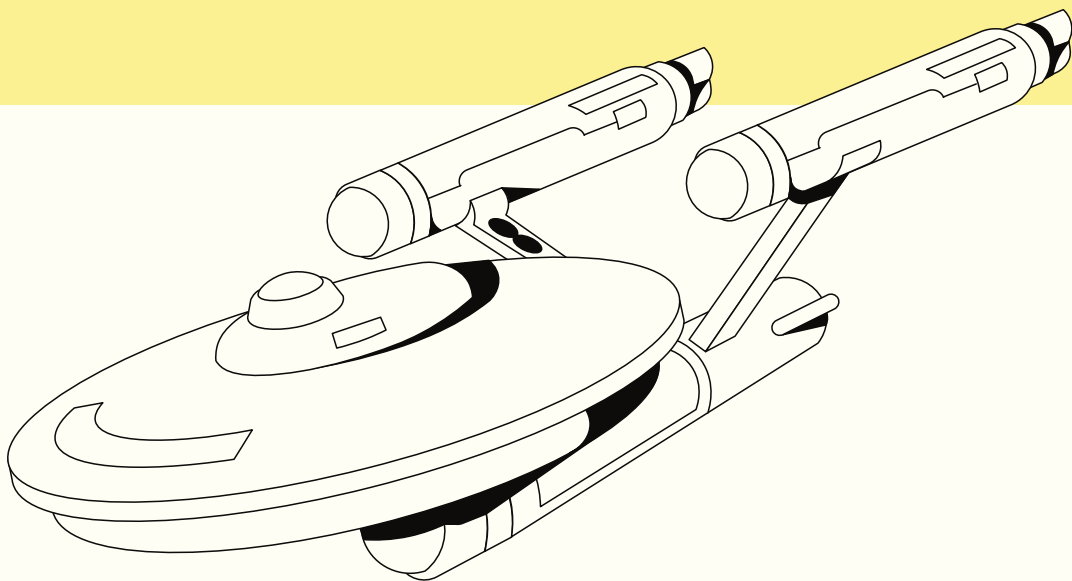
- Conscient et inconscient
- L'influence des croyances sur notre vie
- Ecouter et entendre ses émotions

Module 2/ Créer pour soi-même les conditions du mieux-être

- Déterminer ses objectifs
- Ouvrir l'accès à ses ressources inexploitées
- Communiquer avec soi-même pour transformer ses pensées

Module 3/ Reprogrammer son mode de fonctionnement face au stress

- Le pouvoir de l'imagination
- Apprendre le questionnement
- Techniques de respiration
- Techniques de visualisation



POSITIONNEMENT

a) Lors des premiers échanges avec nos équipes, vous allez ou avez renseigné un Questionnaire d'expression du besoin pour que :

- Que nous vous proposons un programme qui réponde pleinement à vos objectifs.
- Que vous exprimiez d'éventuelles attentes ou souhaits autour d'une situation professionnelle ou une question technique particulière.

Ce questionnaire prévoit également la prise en charge de situations ou difficultés tel un handicap physique. Une assistance sera alors au préalable envisagée au cas par cas.

b) Votre formation a pu ou pourra faire l'objet en amont d'un Questionnaire spécifique pour valider les prérequis identifiés dans la Fiche de formation.

Cette vérification est l'assurance que vous ne soyez pas mis en situation d'échec et que vous puissiez suivre la formation avec aisance.

c) Lors de votre inscription à la formation, nous vous avons envoyé ou nous vous enverrons un lien vers un Questionnaire de positionnement dématérialisé (Digiforma).

Il est destiné au Formateur qui prend connaissance de votre activité et son environnement pour préparer au mieux la session.

MATÉRIEL

Pour participer à cette formation, vous devez disposer d'un ordinateur et d'une connexion Internet (un casque audio est également recommandé).

ACCÈS

Dans vos locaux ou nos locaux, ou en distanciel.

CALENDRIER

A définir