GESTION DU STRESS
TECHNIQUES d'OPTIMISATION du POTENTIEL

Le stress recouvre des réalités très différentes selon les personnes, comprendre les mécanismes physiologiques, psychologiques et comportementaux du stress, permet de mettre en place des outils personnalisés de gestion du stress, grâce aux T.O.P.

OBJECTIFS

Acquérir les techniques T.O.P pour gérer son stress ou son anxiété en toute circonstance.

METHODES PEDAGOGIQUES

Notions théoriques sur le stress, physiologique, psychologique et comportemental, pour comprendre les outils de gestion, séances pratiques et mises en situation.

PUBLIC CONCERNE

Tout public, professionnels, professions à risques, personnel de santé, coach, formateur.

CONTENU

1. Généralités
2. Modèles
3. Facteurs de stress
4. Réactions du stress
5. Biologie du stress
6. Gestion du stress
7. Conclusion

INTERVENANT

Formateur certifiée expert T.O.P par DR Edith Perrault-Pierre, armée de l'air.

Durée : 02 Jours — Dates : 25, 26 avril 2015

Lieux : DIJON — Tarifs :