

## FORMATION

**FAITES DE VOTRE STRESS UN PARTENAIRE !**

Le stress fait partie de la vie... Comment apprendre à utiliser cette énergie et transformer les tensions en motivations ? Comment économiser son corps et obtenir le maximum d'effets avec le minimum d'efforts ? Comment cesser de tourner en rond dans sa tête ? Comment gérer ses émotions et prendre du recul ?

**Objectifs pédagogiques :**

A la fin de la formation, les participants seront capables de :

- Optimiser son énergie et son efficacité
- Gérer les événements et les situations de la vie "sans tensions".

**Contenu :**

- Auto-diagnostic : type de stress (physique, relationnel et intellectuel) et causes
- Manifestations du stress et seuils d'alarme
- Remèdes corporels : entretenir son "véhicule corps"
- Remèdes au stress mental : transformer les problèmes en objectifs, relativiser la prise de décision, positiver
- Remèdes au stress relationnel : gérer les émotions et prendre du recul

**Méthode :**

Active et participative : apports théoriques alternés avec des exercices pratiques ou des mises en situation, dans le respect des règles de discrétion et de communication et dans un esprit de confiance et de bienveillance. Conseils personnalisés et mise en place d'un plan d'action.

Un questionnaire préalable sera adressé, à renvoyer avant la formation, afin de coller aux besoins de chacun et de gagner du temps pendant la formation.

**Quelques mots sur le formateur :**

**Danièle Simon** est entrepreneur indépendant depuis une quarantaine d'années, et Consultante Formatrice depuis une vingtaine d'années. Elle **accompagne** des personnes et des équipes sur les plans management, relationnel, efficacité et qualité de vie au travail avec plusieurs approches : **coaching de dirigeant ou managers, formations-actions sur mesure, cohésion d'équipes ou inter-équipes,**

**Ses atouts :** réactivité, souplesse, co-constructions d'actions sur mesure, respect d'une charte qualité (accréditation EMCC en tant que coach, qualification ICPF en tant qu'expert Consultant Formateur, inscrite au RP-CFI). Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages.

**Durée :**

Une matinée de 8 h 30 à 12 h 30

**Public**

Entrepreneurs, artisans, professions libérales

**Tarif :**

60 € la ½ journée pour les adhérents et 90 € pour les non adhérents.

**Date et lieu de la prochaine formation :**

A définir

**Inscriptions :**

Après de Danièle Simon : [danielesimon92@gmail.com](mailto:danielesimon92@gmail.com) ou 06 84 61 96 03