



Cycle : Trouver un
équilibre de vie &
Construire son identité
d'entrepreneur.e

En 2019, FORMEZ VOUS ! 

AVEC LES **ENTREPRENEUR.E.S**

DE CO-ACTIONS !

L'entrepreneur.e et le stress : Des clefs pour apaiser le quotidien

Articuler sa vie professionnelle et personnelle sans tensions est de nos jours un exercice complexe et souvent source de conflits, autant internes (souffrances du corps), qu'externes (souffrances relationnelles). Je vous propose de prendre un temps pour identifier votre stress du moment, mieux le comprendre et l'apaiser.

Objectif global : Comprendre le stress et expérimenter des techniques pour apprendre à mieux le réguler.

Méthode pédagogique : Alternance d'apports théoriques et d'expérimentations pratiques avec partage du vécu. Construction d'un plan d'action personnalisé pour créer de nouvelles habitudes.

Supports utilisés : Vidéo projecteur, paper board, tests d'auto évaluation, plaquettes et vidéos de prévention, jeux de rôle, exercices corporels, camescope.

Contenu et déroulement

- En amont (deux semaines avant) plusieurs tests pour évaluer le niveau de stress du moment.
- Identifier les signes du stress.
- Comprendre le fonctionnement physiologique.
- Expérimenter la défocalisation, et la libération des tensions.
- L'entraînement à long terme, la préparation à court terme, la régulation dans l'instant.
- Plan d'action personnalisé.

Durée : 1 journée

Public ciblé : Entrepreneur.e.s, porteurs/porteuses de projet, responsables d'associations.

Prérequis : Avoir envie de changer ses habitudes et ne pas avoir peur de mettre en jeu son corps.

Formateur.trice : Fabien GELEY, sophrologue RNCP, formateur, facilitateur et animateur.



Contact et inscriptions :

Retrouvez toutes les dates de nos formations sur notre site web et inscrivez-vous : <http://co-actions.coop/co-actions/agenda/>
+ d'info : Céline Cabrignac, Chargée de formation / 06 83 53 35 61 / formation@co-actions.coop