



Développement personnel
et professionnel

En 2020, FORMEZ VOUS !



AVEC LES ENTREPRENEUR.E.S

DE CO-ACTIONS !

Réguler le stress de l'entrepreneur : 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, paperboard, 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.

Cycle formations : Prévention des risques, santé et qualité de vie au travail



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 la formation interne / 06 83 53 35 61 / formation@co-actions.coop