

STRESS – 1^{ERE} PARTIE



Objectifs

A l'issue de ce module, vous serez en capacité de :

- Comprendre le fonctionnement du stress
- Éclairer vos clients sur ce qui leur arrive, de façon claire et concrète
- Mettre en place un accompagnement individuel à la gestion de stress
- Créer des modules collectifs de gestion de stress auprès d'une clientèle de particuliers



Programme

Le fonctionnement du stress

- Stress, de quoi parle-t-on ? : histoire, approches et modèles
- Les mécanismes du stress
 - Physiologiques
 - Comportementaux
- Stress aigu / stress chronique

Accompagner individuellement à la gestion de stress

- Décrypter la demande du client
- Proposer une démarche adaptée et progressive :
 - Techniques de sophrologie de gestion du stress aigu
 - Prévenir / agir sur le stress chronique
 - Pédagogie autour des facteurs de stress

Créer des modules collectifs de gestion de stress auprès de particuliers

- Création de modules de différents formats (stages, ateliers,)

Vous repartirez de ce stage avec des modules « clé en main »



Formateurs

Claudine JASSEY

- Sophrologue

Vanessa BRICOUT

- Sophrologue, coach