

FORMATION EMOTIONS ET STRESS



Le stress et les émotions négatives sont le plus grand ennemi de la mémorisation, de l'apprentissage, de la créativité et du bien-être. Apprenez à les comprendre et à agir efficacement sur eux !

Objectifs de formation :

- Acquérir la compétence de cerner les pensées et les stratégies néfastes dans ma vie.
- Apprendre à changer ces stratégies de manière efficace pour reprendre le contrôle de ma vie, là où j'ai eu tendance à le perdre.

Public :

- Toute personne désireuse de se connaître mieux et de tendre vers son mieux-être.

Prérequis :

- Aucun prérequis

Durée :

- 1 jour soit 7 heures

Dates – 20 participants maximum :

- Inter ou en Intra, nous contacter.

Coût :

- 697 € HT

Méthodes pédagogiques :

- Alternance d'apports théoriques, de travaux en individuel et en sous-groupes.

Evaluation : Réalisée par des exercices proposés après chaque thématique importante.

Suivi de l'action de formation : Feuilles de présence signées par demi-journée, et documents d'autocontrôle.

Intervenant :

Michel Wozniak – Formateur et coach professionnel – Formateur pour OpenGenius (stratégies de créativité) – Formateur Senior pour Tony Buzan (créateur des championnats du monde de mémoire et inventeur du Mind Mapping) – Membre de la Chambre Syndicale des Formateurs-Consultants – +33 6 69 46 85 85 –

contact@optimistra.com

Programme

Comprendre les stratégies de stress et d'émotions négatives :

- Découvrir vos stratégies de stress et de négativisme.
- Découvrir que, comme pour toute stratégie, celles-là peuvent également être changées.
- Appréhender votre potentiel à changer de direction dans votre vie, au travers de votre système de pensées.
- Comprendre et appliquer ce que les recherches récentes montrent sur les stratégies de stress et d'émotions.

Développer de nouvelles compétences :

- Pratiquer une des techniques les plus efficaces, la technique de la « page de pub ».
- Découvrir les leviers principaux d'action pour changer ma manière de penser et de fonctionner.
- Découvrir comment le passé et le futur se basent en fait sur le présent.

Attention, cette formation ne peut en aucun cas se substituer à une thérapie ou à un accompagnement médical !

Points forts :

- Rapprochements sur des situations concrètes en lien avec l'expérience des participants.
- Acquisition d'outils performants basés sur les dernières recherches en neurosciences.
- Formation de développement personnel axée sur une autonomie totale du participant.

« Apprenez à gérer votre vie, ou c'est elle qui vous gérera, mais pas forcément de la manière que vous désirez. » - Michel Wozniak