

# Gérer son stress "stratégies et techniques"

## Durée de l'action

- 7h00
- 100% en Présentiel

## Public

Tout public  
Accessibilité aux personnes en situation de handicap

## Modalités d'organisation

- Programmation adaptée à vos besoins
- Individuel ou collectif
- *Remise d'une attestation de formation*

## Intervenants

Formateurs/trices spécialisé(e)s en développement personnel

## Objectifs de la formation

- Identifier les signes de stress chez moi
- Définir des stratégies de gestion du stress
- Acquérir des techniques de relaxation

## Contenus

- Stress positif et stress négatif
- Les effets du stress sur le corps et l'esprit
- Identifier les sources
- Techniques et stratégies de gestion du stress
- Plan d'action personnalisé

## Pédagogie Active

- Théâtre, jeux de rôle
- Mises en situation filmées
- Analyse de pratiques
- Partage d'expériences et discussions interactives

## Modalité financière

### Nous contacter:

☎ 04 77 72 80 25

✉ [contact@ellipps.fr](mailto:contact@ellipps.fr)

# Catalogue de formations sur le développement personnel

- **Gérer son stress**  
"Stratégies et techniques"  
(durée 7 heures)
- **Développer la rigueur**  
"les clés pour booster votre expérience"  
(durée 7 heures)
- **Prendre des décisions**  
"Développer ses compétences de prise de décision "  
(durée 7 heures)
- **Le bénéfice de la communication**  
"Développer l'écoute et la qualité des échanges"  
(durée 7 heures)
- **Gérer efficacement des situations difficiles**  
"Savoir réagir positivement"  
(durée 7 heures)
- **Développer son autonomie**  
"Libérer et croire en ses capacités"  
(durée 7 heures)
- **Développer sa curiosité**  
(durée 7 heures)  
"Une force d'exploration et de recherche"
- **Prendre du recul**  
"Savoir prendre du recul pour mieux avancer"  
(durée 7 heures)
- **S'adapter au changement**  
"Acquérir de la flexibilité"  
(durée 7 heures)
- **Travailler en équipe**  
"A plusieurs on est toujours plus forts"  
(durée 7 heures)
- **Développer sa persévérance**  
"La force de ne rien lâcher"  
(durée 7 heures)
- **Apprendre à s'organiser**  
"Maîtriser l'art et l'efficacité de l'organisation "  
(durée 7 heures)
- **Reprendre confiance en soi**  
"Les clés du succès personnel"  
(durée 14 heures)