INFOSA
Institut de Formation Santé en Corse



GESTION DU STRESS ET DE LA FATIGUE

À l'issue de cette formation, les stagiaires seront capables de :

- Repérer les indicateurs de stress et de fatigue pour mieux les anticiper par l'approche yoga.
- Expérimenter de nouveaux outils pour se ressourcer en quelques minutes.
- Apprendre à adopter une attitude globale plus positive.
- Apprendre à mieux combiner bien-être et performance.
- Développer discipline, résilience et lâcher-prise nécessaires au changement.

Programme

- Stress et fatigue : identification, symptômes, solutions
- Prendre du recul et savoir comment s'auto-évaluer
- Comprendre et explorer ses ressources profondes
- De nouveaux outils pour une nouvelle hygiène de vie
- Comprendre le poids des mots / maux
- Apprendre à s'organiser en conciliant vie professionnelle et personnelle
- La programmation neurolinguistique comme socle d'influence positive
- Améliorer son quotidien durablement

Informations

Durée : 2 jours

Tarif : Sur devis

Public : Tout public

Pré-requis : Aucun

Formateur coach holistique et hypnothérapeute

Attestation de fin de stage délivrée en fin d'examen

Accessibilité aux personnes handicapées

Moyens pédagogiques et d'encadrement mis en œuvre :

Séances de formation en présentiel
Documents vidéo projetés
Analyse des pratiques
Situations cliniques, cas concrets
Évaluation des acquis