

Gérer son Stress et développer son capital bien être

Formations



Intervenant

Consultant expert en développement personnel

Public

tous profils

Durée

2 jours

Lieu

Paris XVII^e
Métro CDG Etoile

9 rue Anatole Delaforge
75017 PARIS

Dates

8 et 9 Octobre 2009
7 et 8 Décembre 2009

S'inscrire

en prenant contact
avec notre consultant
tél : 06 14 20 26 44

contact@oazen.fr

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress pour améliorer sa maîtrise émotionnelle
- Maîtriser les méthodes ou réflexes pour faire face aux pressions professionnelles
- Faire face aux situations d'urgence en mobilisant ses ressources

Programme

1—Evaluer son mode de fonctionnement face au stress

- Identifier les sources et les signes
- Définir le niveau
- Apprendre à agir plutôt que réagir
- Développer la confiance en soi

2— Organiser son quotidien

- Gérer son temps avec efficacité
- Déterminer les priorités
- Dégager un climat de confiance avec son environnement
- Prendre du recul face aux événements
- Mettre au point sa méthode personnelle « antistress »

3— Gérer ses émotions

- Les identifier
- Les exprimer
- Les maîtriser

Méthode pédagogique

- Méthodes pédagogiques actives et apports théoriques
- Outils pédagogiques : pratiques, mises en situation, tests de personnalité, jeux de communication

Des solutions adaptées, simples et efficaces



Bulletin d'inscription

Stage

Titre :Code :

Date :Lieu :

Prix € HT : + TVA (19,6%) = Prix € TTC

Participant

Mme, Mlle, M. Prénom :Nom :

Fonction :Service :

Adresse :

Code postal :Ville :

Tél :e-mail :

Activité / code NAF : Effectif :

N° Siret :N° Identifiant TVA :

Responsable de formation : Mme, Mlle, M.....

Personne chargée du dossier : Mme, Mlle, M.....

Fonction :

Tél :e-mail :

Adresse de facturation (si différente)

Etablissement à facturer :

Adresse :

Règlement

*Joindre un chèque d'acompte de 30%
Solde à réception de facture*

Cachet et signature





43 rue de la Ferme 92200 Neuilly sur Seine
Tél : 06 14 20 26 44
www.oazen.fr
Mail : contact@oazen.fr