



Gérer son stress

LIBÉREZ-VOUS !

ET SI VOUS PRENIEZ ENFIN UNE JOURNÉE POUR VOUS ?

Une journée pour retrouver le calme, la sérénité, et découvrir les outils concrets et efficaces

PROGRAMME

1 - FORMATION 9H-16H

Maîtrisez votre stress, retrouvez votre sérénité !

- Comprenez les mécanismes du stress et identifiez votre profil
- Agissez efficacement grâce à des outils pratiques et personnalisés
- Prévenez le stress au quotidien et développez votre autonomie



Rejoignez notre formation en petit groupe (4-6 personnes) pour un accompagnement personnalisé par Séverine.

2 - SOPHROLOGIE 16H-17H

Expérimentez les bienfaits de la sophrologie contre le stress ! Une heure de douceur pour se recentrer et s'apaiser efficacement. Mouvements doux, respirations conscientes et relaxation guidée. Laissez-vous porter par la voix d'Isabelle, sophrologue spécialisée en gestion du stress et troubles du sommeil.



“

*Ne laissez plus
le stress vous
gâcher la vie !*

”

Contact



Séverine CAJET
Tel. : 06 38 02 39 47
severine.cajet@taf-orce.fr



*Détails et
réservation

www.taf-ormation.fr

Offre exclusive
115€
Parrainage :
- 10% pour une
réservation à
plusieurs

Samedi 24 mai

9h à 17H30

Prochaines dates à venir*

TAF'ormation c/o Rayon
16, Rue de Fontenay
94300 Vincennes



Gérer son stress

Offre aux particuliers



Objectifs

A l'issue de la séance, l'apprenant sera en capacité de maîtriser son stress, en utilisant des méthodes de gestion de ses émotions, de techniques de communication, et de relaxation



Public

En situation de stress



Prérequis

Aucun

Moyens pédagogiques

Exercices pratiques
Mises en application
Evaluations



Samedi 24 mai



9h à 17h30



TAF'ormation
chez Rayon
16, Rue de Fontenay
94 Vincennes

Contenu

Compréhension de son stress

1. Mécanisme du stress

Comprendre le stress, connaître les différentes formes, les facteurs de stress et les symptômes

2. Mes réactions face au stress

Mesurer son niveau de stress
Diagnostiquer les motifs de son stress
Connaître son profil de stressé
Repérer ses signaux d'alerte
Ses actions face à ses émotions
Ses résistances au changement

Application des méthodologies

3. Prévenir le stress

Développer l'assertivité
Savoir dire non
Apprendre à lâcher prise
Renforcer la confiance en soi

4. Agir sur son niveau de stress

Connaître les techniques de gestion du stress
Elaborer son plan d'action anti-stress



Séance d'1 heure de sophrologie, favorisant le retour à soi, le lâcher prise



Votre contact

Séverine CAJET
Mob. 06 38 02 39 47
severine.cajet@taf-orce.fr



TAF'orce
Siren 931098321
NDA 11950876195



Tarif* : 115€/pers

(sous réserve de 4 participants)

- 10%

Offre parrainage pour les réservations de groupe

*exonération de TVA — Art. 261.4.4 a du CGI