

POUR QUI ?

- ✓ Managers et cadres dirigeants
- ✓ Salariés, étudiants
- ✓ Toute personne souhaitant améliorer sa capacité à gérer ses émotions et son stress

PRÉREQUIS

Aucun.

DURÉE

2 jours - 14 HEURES

COÛT

- ✓ Intra entreprise: 1250€/jour
- ✓ Inter entreprise: 200€/jour/perst

ÉVALUATION

Initiale : recueil des attentes et auto-évaluation.

Finale : évaluation des acquis via un questionnaire

A l'issue de la formation, une attestation de fin de stage précisant le degré d'atteinte des objectifs sera remise au participant.

Découvrez comment reprendre le contrôle face au stress et aux émotions. Grâce à des outils pratiques et des techniques éprouvées, cette formation vous aidera à mieux comprendre vos réactions, à réduire la pression au quotidien, et à retrouver sérénité et efficacité durablement. Construisez votre expérience émotionnelle et votre routine bien être.

OBJECTIFS

- ↳ Identifier les sources de stress et d'émotions négatives
- ↳ Apprendre à réguler ses émotions en situation de pression
- ↳ Mettre en place des techniques pratiques de gestion du stress

PROGRAMME

Module 1 : Se Comprendre

- Théories sur le stress: sources, risques, physiologie
- Fonctionnement des émotions
- Rôle et impact des émotions sur nous

Module 2 : Détecter ses mécanismes

- Déclencheurs et capacité interne
- Lien Cœur-Corps-Tête
- La cohérence cardiaque

Module 3 : Reprogrammer son corps

- Le cycle comportement-pensées-émotions
- Gestion cognitive
- Auto relaxation

Module 4: Développer la résilience

- Apprendre à méditer
- Améliorer la relation à soi
- Construire sa routine anti stress



06 03 85 26 84



contact@qaligo.com



13 Rue des Coopérateurs
87000 LIMOGES

SARL QALIGO au capital de 4.000 €
SIRET 888 312 469 00024 - APE 7022Z
NDA 758701799987 auprès de la préfecture Nouvelle
Aquitaine

