Gérer son stress

L'art d'être cool sous pression

1.5
heure(s)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Apprendre à repérer le stress et le gérer au quotidien
- Apprendre à se relaxer avant les moments importants
- Découvrir des techniques de respiration

PÉDAGOGIE & ÉVALUATION

Leçons à suivre à votre rythme : vidéos pédagogiques, infographies et quiz variés.
4 exercices opérationnels
1 quiz amont + 1 quiz final d'évaluation : module validé si résultat du quiz supérieur à 80%.

PROGRAMME

- Petit résumé sur le stress
- Repérer le stress dans votre vie
- Apprendre à agir avec le stress
- Prendre conscience de son corps
- Apprendre à respirer
- Se relaxer
- Visualiser
- Vivre ses émotions
- Viser l'équilibre
- Cultiver le positif

MODALITÉS D'ACCÈS

'- Formation accessible dans les 72 heures depuis son smartphone (iPhone ou Android) ou depuis un ordinateur ou une tablette.
- Durée d'accès : 1 mois
- Assistance technique : help@readyfortakeoff.fr

ACCESSIBILITÉ AUX PSH

Notre référent Handicap, Nicolas FOURNIER, se tient à votre disposition pour étudier les meilleures modalités d'accès à la formation.
nicolas@readyfortakeoff.fr ; 06.47.75.76.05.

Lien politique PSH

PREREQUIS

Avoir un appareil numérique connecté à internet (smartphone, tablette, ordinateur)

TARIF

Voir la grille tarifaire

Nous contacter :
contact@readyfortakeoff.fr
06.47.75.76.05

www.readyfortakeoff.fr

Cette formation :
Répond aux attentes : N/A
Est recommandée : N/A

READY FOR TAKE-OFF - TOUS DROITS RÉSERVÉS - REF : RFTO-ML- 011
DATE MISE À JOUR : 4/5/2023