

# Stressmanagement: Umsetzung in die Praxis

Referenz: DEP003 Kategorien: SICHERHEIT, MANAGEMENT, PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG Unterkategorien: Gesundheit

SPRACHE(N):

DAUER:

O FR

1 TAG(E)

### **ZIELE**

Le stress est le prix à payer à une agitation physique, émotionnelle, sociale, intellectuelle.

Le goût excessif pour la compétition et la vitesse ; aimer faire les choses à toute vitesse, faire plusieurs choses à la fois.

Se fixer trop de contraintes : être le meilleur. Jusqu'au moment où le corps dépense plus d'énergie qu'il n'en produit : baisse des défenses immunitaires, chute de tension, dépression, spirale de l'échec, résultats en baisse, démission, licenciement ...

Les candidats apprennent :

- A ne pas payer le prix d'une agitation physique, émotionnelle, sociale, intellectuelle
- A savoir surmonter le goût excessif pour la compétition et la vitesse
- A ne pas se fixer trop de contraintes
- A ne pas vouloir être le meilleur
- A protéger ses défenses immunitaires : chute de tension, dépression, spirale de l'échec

### Personnes concernées:

Tout public en relation avec le stress.

## **INHALT**

Le séminaire se veut très ludique et très étonnant dans son approche de façon à que chacun y découvre une vraie boîte à outils et choisisse, en fonction de son ressenti, la meilleure approche personnelle.

Approche orientale asiatique pour découvrir des techniques et arts martiaux doux capables de développer la confiance en soi et la pensée positive. Les participants sont constamment sollicités pour découvrir et pratiquer :

- La transformation du stress négatif en stress positif
- Séances de Qi-Gong
- Techniques de relaxation : Jacobson, Training Shultz
- Yoga Nidra et Sankalpa



# **PÄDAGOGIK**

Présentation Powerpoint, CD/DVD, techniques et séances pratiques de gestion du stress.

# **ANFORDERUNGEN**

Aucun

Cette formation est disponible en formule intra-entreprise

BILL LULL BIAN LU70 0023 7100 9405 6700 CELL LULL BIAN LU35 0141 2546 9940 3000 BGLL LULL BIAN LU60 0030 0944 6925 0000