

## 2 jours pour gérer son stress et augmenter son équilibre personnel

### VOTRE FORMATRICE:

Formatrice certifiée, diplômée de coaching de l'Université Paris 8 depuis 2006, maître praticien en PNL (2004), formée à l'analyse transactionnelle et au Process Communication Management..

### COMMUNICATION INTERPERSONNELLE :

Deux jours pour gérer son stress et augmenter son équilibre personnel

Vous souhaitez utiliser des clés performantes pour gagner en sérénité, travailler mieux et retrouver un équilibre personnel et professionnel ?

Cette formation vous aide à découvrir votre rapport au stress, à capitaliser sur vos émotions, à mieux vous organiser pour améliorer votre équilibre personnel et professionnel et éviter l'épuisement.

### OBJECTIF DE LA FORMATION :

- Découvrir les mécanisme du stress
- Connaître votre rapport au stress
- Outils et techniques pour moduler son stress
- Valoriser ses ressources personnelles face au stress
- Augmenter son équilibre et sa santé

### INSCRIPTION :

- Par mail, directement à [coaching@christine-hoor.com](mailto:coaching@christine-hoor.com)
- TARIF : 590€ pour les particuliers  
Professionnels et entreprises : me contacter
- Paiement par chèque ou par virement (à préciser lors de l'inscription) Seul le paiement valide l'inscription. Les inscriptions seront validées dans l'ordre de réception des paiements, dans la limite des places disponibles pour cette formation

### PROGRAMME

#### 2 JOURS POUR GÉRER SON STRESS ET AUGMENTER SON ÉQUILIBRE PERSONNEL

##### 1. Le stress en perspective

- Les mécanismes du stress
- Les signaux d'alerte
- Les interactions sur la dimension psychologique et physiologique

##### 2. L'équilibre intérieur

- La charge mentale et les souffrances liées au stress
- Les points de déséquilibre vie professionnelle et personnelle
- Votre profil de stressé

##### 3. Les ressources pour maîtriser son stress

- Les émotions
- La respiration
- La connaissance de soi

##### 4. La maîtrise de son organisation

- Les clés de la gestion du temps
- Habiter et soigner son temps
- Equilibrer son écosystème

### DATES ET LIEUX

#### DATES :

A confirmer

#### LIEU DE FORMATION :

A Nantes, dans un lieu chaleureux propice à la réflexion et à la convivialité.

L'adresse exacte vous sera communiquée au moment de l'inscription.

Les repas sont à votre charge