ATELIER

GESTION DU STRESS

Dépasser le stress de la recherche d'emploi, de devoir trouver une orientation professionnelle... Apprendre un outil puissant pour gérer plus efficacement son anxiété et ses émotions... Savoir régénérer son énergie et renforcer son système nerveux...

Grâce à la cohérence cardiaque, vous apprendrez une méthode simple, peu coûteuse en temps, sûre et à utiliser seul(e) afin de gérer au mieux votre stress, de soulager votre anxiété, et d'augmenter votre efficacité personnelle.

Pourquoi ?

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier des stratégies de gestion du stress
- Acquérir des techniques de cohérence cardiaque
- Savoir utiliser la cohérence cardiaque dans ses démarches de recherche d'emploi ou de recherche de pistes professionnelles

Pour qui ?

Tous les participants Ingeus

Contenu

- Savoir ce qu'est le stress et à quoi il sert
- Apprendre les grands mécanismes d'action du stress
- Comprendre comment une mauvaise gestion du stress se manifeste et savoir identifier les signes
- Découvrir les techniques de cohérence cardiaque et les pratiquer

Horaire
2 séances de 2 heures

Animation
1 conseiller

Inscription
Par le biais de votre conseiller