



# Gestion du stress

Entrepreneuriat - Management | Soins - Bien-être

Continue

**Durée**

14h

**Tranche d'âge**

18 à 25 ans

25 ans et +

**Finalité**

Attestation

**Pratique en entreprise / Alternance**

Non

**Métier en pénurie / Fonction critique**

Non

Face aux exigences croissantes du monde professionnel et au stress induit par nos vies souvent trop remplies, cette formation vous permettra de vous familiariser avec des techniques simples, que vous saurez vous approprier dans le but de retrouver sérénité, concentration et efficacité et confiance en soi.

## Public cible

Tout professionnel qui souhaite développer une meilleure résistance au stress et gagner en efficacité et concentration.

## Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :



Reconnaître le stress (manifestations physiques, émotionnelles et comportementales)

Comprendre son fonctionnement physiologique et neurologique face au stress,

Pouvoir situer et détendre le diaphragme (muscle principal de la respiration) et apprendre à mieux respirer

Gérer le stress grâce à des techniques douces et simples (à intégrer) pour s'apaiser au quotidien en mobilisant leurs ressources internes.

Prévenir le stress pour ne plus le subir et être plus efficaces dans leur contexte professionnel

---

## Programme

Définir et apprendre à reconnaître le stress (manifestations physiques, émotionnelles et comportementales)

Comprendre notre fonctionnement physiologique et neurologique

Détendre le muscle principal de la respiration: le diaphragme. Apprendre à mieux respirer et aussi: avoir une meilleure intégration cérébrale car on ne le sait pas mais le diaphragme a une action neurologique importante et une influence directe sur la circulation du liquide céphalo-rachidien.

Pratiquer plusieurs techniques simples & efficaces de libération émotionnelle et de gestion du stress dans le but d'apprendre à mobiliser ses ressources internes,

Conseils pour prévenir le stress dans son quotidien

Les outils proposés s'inspirent de techniques utilisées en kinésiologie et en EFT (de respiration & libération émotionnelle) mais aussi la relaxation et l'intelligence collective. Le partage d'expérience, l'échange de manière légère et bienveillante.

---

## Sites de formation

Les Isnes - G2, Liège - Sainte-Beuve.

