

Pôle Développement personnel

Comprendre et agir sur le stress chronique

Durée : 8 heures (2 demi-journées discontinues)	Pré-requis : être volontaire et désireux de se prendre en charge
Public : Particuliers, indépendants ou collaborateurs en entreprise	
Tarif : <ul style="list-style-type: none">- Financement personnel : 95 euros (payable en plusieurs chèques)- Financement dans le cadre d'un DIF (sous réserve) : me consulter	

OBJECTIFS :

Comprendre le fonctionnement du stress et acquérir des réflexes pour gérer l'immédiat.
Faire un travail de fond sur ses stresseurs personnels.

PROGRAMME :

1 - Comprendre

- ✓ Les mécanismes physiques du stress
- ✓ La balance des ressources et des contraintes
- ✓ Auto évaluer son niveau de stress et ses types de réactions

2 - Gérer les pics de stress

- ✓ Identifier ses réactions physiques
- ✓ Connaître et appliquer des techniques de régulation physique et émotionnelle

3 - Détecter ses stresseurs récurrents et mettre en place un plan d'action

- ✓ Identifier les situations stressantes
- ✓ Reconnaître et agir sur celles que l'on peut éviter
- ✓ Apprendre à gérer différemment les incontournables



Claudine JASSEY
26, route de Lyon - La Grive
38300 Bourgoin Jallieu
Tél. : 06 25 45 92 85
contact@isi-life.com

DEROULEMENT :

Alternance d'apports théoriques, de travail en sous groupe et d'exercices pratiques.

Mise en place progressive d'un plan d'actions personnelles à appliquer notamment entre les deux sessions.

DATES :

Samedis 08 février et 1er mars 2014, de 13h30 à 17h30

LIEU :

26 route de Lyon, La Grive, 38300 Bourgoin Gallique

INSCRIPTION :

- En me renvoyant le bulletin d'inscription page suivante
- Par téléphone au 06 25 45 92 85
- Par mail à contact@isi-life.com

Toute inscription ne sera définitive qu'après réception d'un chèque d'acompte de 35€.



Claudine JASSEY
26, route de Lyon - La Grive
38300 Bourgoin Jallieu
Tél. : 06 25 45 92 85
contact@isi-life.com

Comprendre et agir sur le stress chronique

Bulletin d'inscription

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

CP : Ville :

Téléphone : Mail :

Financement :

Personnel Souhaite utiliser mon DIF

- Je m'inscris pour l'atelier «Comprendre et agir sur le stress chronique»
- J'accepte de recevoir par mail (au maximum une fois par mois) des informations sur l'actualité d'ISI Life ou d'ISI Formation

Merci de valider votre inscription en joignant un chèque 35€ à l'ordre de Claudine Jassey.

Bulletin d'inscription à retourner à :
Claudine Jassey
26 route de Lyon - La grive
38300 Bourgoin Jallieu