



GESTION DU STRESS

DURÉE
14 heures

FORMATEURS
Christophe Lehoux
Vincent Vinckier

www.vitalys-formation.com

Gérez à la source des symptômes indésirables tels que des pertes de performance, des compulsions alimentaires, des problèmes de postures, de poids, d'insomnie, des difficultés relationnelles... dus au stress.

Apprenez à aider vos coachés et vos proches à gérer le stress, et utilisez ces connaissances pour vous-même également

PRE-REQUIS

Aucun

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Maîtriser votre propre stress et conseiller autrui à la gestion du stress.
- Définir le stress et les principes fondamentaux du stress.
- Enseigner la gestion du stress à différents publics.

PROGRAMME

- Les différents stress.
- Les mécanismes du stress.
- La maîtrise de soi.
- L'étude des comportements et des émotions face au stress.
- Les agents stressants.
- La relaxation.
- Maîtriser le stress.



MODULE DE BASE

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.

- Si formation en présentiel : salle de formation, manuel de formation en PDF, QCM via google forms, rétroprojecteur
- Si formation à distance : Visioconférence via zoom, signature électronique à distance, manuel de formation en PDF, QCM via google forms.
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques
- Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

INFOS & INSCRIPTIONS

Vitalys sarl - @ : contact@vitalys-formation.com

☎ 063 86 02 00 (de Belgique) ☎ 20 99 26 76 (de Luxembourg) ☎ 0445 190 250 (de Suisse)
20 rue du Commerce - L3450 Dudelange - Grand Duché du Luxembourg

N° TVA intracom : LU 1853 8688 - BE : 0823 263348

Organisme de formation professionnelle continue agréé au Grand Duché du Luxembourg
sous le N°00125563 auprès des ministères de l'enseignement et de l'économie