

# Gagnez en sérénité au quotidien

## Puissance émotionnelle - 2



**Public visé :** *Cet accompagnement concerne les femmes en entreprise*

**Prérequis :** *aucun*

**Modalité et délais d'accès :** *aucun critère spécifique*

**Accessibilité aux personnes handicapées :** *nous prévenir au minimum 2 semaines avant la formation pour adapter au cas par cas. Salle accessible aux personnes à mobilité réduite .*



**Dates à  
convenir**



**3,5 heures**



**8 mini  
12 maxi**

### Objectifs



- Développer votre capacité de gestion active du stress et des émotions négatives
- Savoir repérer les manifestations physiques du stress
- Identifier votre type de comportement automatique sous stress
- Découvrir des techniques simples pour se protéger du stress
- Savoir comment agir pour installer la détente au quotidien

### Programme et contenu



#### Les fondamentaux

- Comprendre comment agit le stress sur vous
- Repérer les signaux d'alarme
- Identifier votre comportement préférentiel en situation de stress

#### S'entraîner

- Se protéger du stress par la posture corporelle et l'ancrage
- Installer la détente avec des techniques simples : sophrologie, respiration
- Se protéger du stress en amont en posant vos limites
- Savoir mobiliser vos ressources

### Tarifs



- Les tarifs sont indiqués sur site de Graines de Succès, en page :
- <https://grainesdesucces.com/gagnez-en-serenite/>

# Gagnez en sérénité au quotidien

## Puissance émotionnelle - 2



*Pédagogie  
dynamique,  
créative*



*Repartir avec  
un premier  
pas concret*

### Contact :

Françoise Clechet, dirigeante  
info@grainesdesucces.com  
Tel : 0789629918



## Compétences visées



- Identifier ses propres indicateurs de stress
- Appliquer les outils de gestion du stress, éventuellement les adapter afin de se les approprier pour améliorer la qualité de vie au travail.
- Se protéger du stress avec plus d'efficacité

## Moyens pédagogiques



- Nous prenons un soin tout particulier à l'ingénierie pédagogique de nos formations.
- Nos formatrices sont toutes coachs certifiées, des professionnelles en activité. Nous proposons des exercices ludiques, efficaces, très concrets pour permettre aux stagiaires de progresser.

## Modes d'évaluation - Sanction finale



- Auto-évaluation avant la formation sur les compétences à développer.
- Evaluation en fin de formation en mode QCM
- Enquêtes satisfaction à chaud et à froid 3 mois après la formation
- Sanction finale: Attestation de fin de formation

## Formateurs



- Françoise Clechet, coach certifiée PCC, dirigeante Graines de Succès
- Claudine Deslandres, coach certifiée PCC, conférencière et experte en communication
- Eglantine Bonetto, coach certifiée ACC, comédienne et artiste peintre
- Marie-Hélène, coach certifiée ACC, experte en image professionnelle

