



Gestion du stress

Ou comment réagir face à ses émotions !



OBJECTIFS

- **Comprendre les mécanismes du stress**
- **Identifier les méthodes de gestion de ses émotions**
- **Adopter les comportements appropriés**
- **Prendre confiance en soi, notamment en situation de conflit**
- **Savoir s'affirmer face à des personnalités difficiles**
- **Mobiliser ses propres ressources pour se relaxer et savoir rebondir**



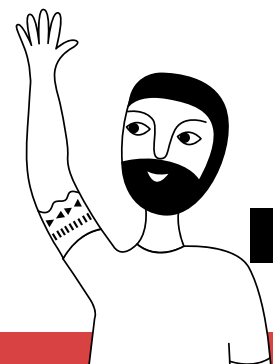
POUR QUI ?

Cadre, manager, chef d'entreprise, équipe commerciale...



CONTENU

- **Comprendre le stress et reconnaître ses facteurs déclenchants**
 - Comprendre les mécanismes du stress et le processus émotionnel
 - Identifier ses déclencheurs au travail et écouter ses signaux d'alerte
 - Distinguer pression quotidienne, stress chronique et burn-out
 - Autodiagnostic et évaluation de son propre rapport au stress
- **Gérer sa respiration pour une meilleure gestion des émotions**
 - Apprendre à se détendre en se relaxant
 - Prendre conscience de ses besoins
 - Le souffle pour poser son attention et se reconnecter
 - Développer son assertivité et l'estime de soi
 - La gestion du souffle pour dissiper l'angoisse
 - Respiration profonde : la plus importante technique de relaxation anti-stress





OUTILS

Apport théorique / Exercices pratiques / Jeux de rôles / Simulation / Analyse individualisé



MODALITÉS

J'analyse vos besoins pour vous proposer un programme personnalisé afin de répondre à l'ensemble de vos objectifs.

La durée de cette formation peut varier en fonction des demandes : une sensibilisation de 2 heures à une formule complète de 3 jours selon les besoins.

Le nombre de participants ne peut pas dépasser 12 personnes pour une gestion efficace des exercices pratiques.

PROFIL RUBEN

Chanteur-comédien sous le statut d'intermittent du spectacle, depuis plus de 20 ans, je travaille avec des compagnies de théâtre ainsi que des formations musicales professionnelles sur toute la France et à l'international.

Formé au centre de formation « **Trilog** », spécialiste depuis 25 ans des stratégies et actions de changement en entreprise, je suis également certifié « **comédien formateur** » en 2010 par la FFP (Fédération de la Formation Professionnelle) par l'organisme de formation « **Quilotoa** », spécialiste de la prise de parole.

Je propose depuis mon expérience de chanteur-comédien au service de l'entreprise en proposant des accompagnements personnalisés sur la communication verbale et non verbale dans toute la région Centre.

Parallèlement agréé animateur en chant prénatal depuis 2013 (AFCP-Paris), j'encadre des ateliers de femmes enceintes sur Chartres en Eure&Loir.

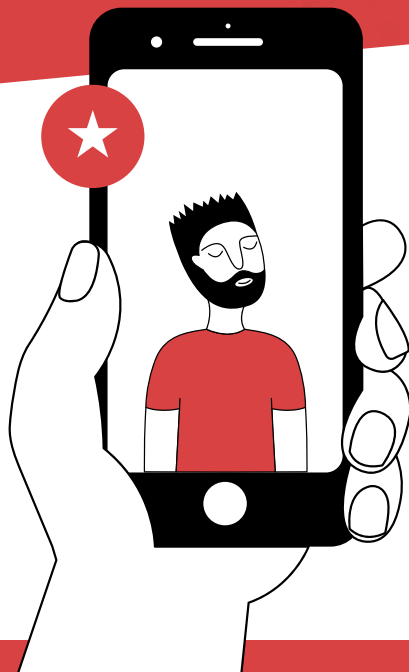


CONTACT

ruben@comedienformateur.com

06 15 43 62 64

www.comedienformateur.com



Comédien Formateur
sortir du cadre