



## Atelier « Gestion du stress »

Cet atelier de 5 heures est conçu pour aider les participants à comprendre le stress, ses mécanismes, et à maîtriser des techniques pratiques pour le gérer efficacement. À travers des exercices interactifs, des mises en situation et des techniques de relaxation, les participants apprendront à mieux gérer leur stress au quotidien.

### Objectifs de l'Atelier

- Comprendre les différents types de stress et leur impact.
- Apprenez des techniques express pour gérer rapidement le stress.
- Expérimenter lors de mises en situation pratiques afin d'adopter l'auto-coaching face au stress.

### Déroulé de l'Atelier

1. Comprendre le Stress : Mécanismes, Types et Effets (1h)
2. Techniques avancées de gestion rapide du stress (1 h 15)
3. Simulation et Mise en Pratique Dynamique (1 h 30)
4. Techniques complémentaires et stratégies durables (40 minutes)
5. Synthèse Finale et Plan d'Action Personnalisé (35 minutes)

Cet atelier est conçu pour offrir un socle solide de compréhension du stress et des outils pratiques immédiats et applicables. À l'issue de la formation, les participants auront non seulement acquis des connaissances essentielles, mais aussi des techniques qu'ils pourront intégrer dans leur quotidien pour une gestion efficace du stress.

*Métamorf'Osez-Vous  
by Carol*