



**Répondez au stress de
façon adéquate**

mycoaching
academy

Information pratiques

Date: à définir
Durée: 3 fois 3 soir consécutif
Horaire: de 17h30 à 21h00
Langue: Français
Public cible: Ouvert au tous
Maximum 20 participants
Prix de lancement en Résidentiel*:
CHF 1'200.-- Particulier
CHF 1'560.-- Entreprise

Formateurs: Alessandro de Vita Zublena et Federica De Nardi



Détails & inscription en ligne:

www.mycoachingacademy.ch

Lieu de la formation en résidentiel*:

My Coaching Academy
Chemin du Muveran 4
CH - 1012 Lausanne
+41 21 351 40 80

mycoaching
academy

Répondez au stress de façon adéquate

Votre vie et vos activités professionnelles vous confrontent à des contraintes nombreuses et nouvelles. La pression qui vous paraît excessive affecte votre efficacité et celle de vos équipes. Vous éprouvez de la difficulté à clarifier votre rôle ou à gérer votre stress émotionnel. Dans ce cours, nous vous proposons des manières simples et efficaces de vous ressourcer, de retrouver votre efficacité et votre énergie dans vos activités au quotidien.

Objectifs

- Clarifier les intentions et les conséquences de vos responsabilités et de vos actions
- Apprendre à prioriser votre activité journalière de façon réaliste, et à adapter votre «niveau d'exigence» au contexte
- Intervenir dans vos domaines d'activité avec un état de haute performance, et non avec frustration ou énervement
- Découvrir comment vous donner du feed-back quotidien qui vous évitera de refaire les mêmes erreurs
- Expérimenter les turbo-siestes afin de reprendre l'énergie et la vitalité en 15 minutes
- Améliorer votre efficacité personnelle dans un contexte exigeant, en introduisant facilement ce que vous avez appris au cours

Méthodes pédagogiques

Dans ce cours vous apprendrez et expérimentez des techniques simples et efficaces du Nouveau Code de la PNL afin de répondre au stress de façon adéquate. Que vous soyez manager ou particulier, que vous travailliez en entreprise ou à la maison, vous ferez l'expérience de méthodologies simples, efficaces et ludiques, enseignées par la méthode inductive. Celles-ci vous permettront de répondre aux sollicitations externes et/ou internes de façon efficace et efficiente, tout en étant dans votre « flux ».