<h2 style="color: red;">Gestion du stress</h2>	<p>Durée : 0,5 jour</p> <p>Prix : 265,00€</p>
<p>Objectifs :</p> <p>Savoir identifier son niveau de stress. Découvrir et s'approprier des outils de gestion du stress.</p> <p>Programme :</p> <p>Détecter les signaux corporels et émotionnels du stress Jeux de rôles, Tipi, crazy walk..</p> <p>L'importance de la respiration dans la gestion du stress Jeux dans l'espace, en mouvement, en musique, en silence et en parlant.</p> <p>Outils de gestion du stress intense Exploration de plusieurs techniques.</p> <p>Devenir un "pilote" de son stress Jeux de posture et de situations.</p> <p>Ce que ma voix dit de moi : placement et maîtrise de l'outil voix Jeux vocaux : lien émotion-voix, "délier les langues", devenir créateur, s'aligner par le son,...</p>	<p>Public concerné : Toute personne souhaitant développer son potentiel, améliorer sa confiance, sa connaissance de soi, ses relations à autrui.</p> <p>Lieu : À déterminer</p> <p>Pré-requis :</p> <p>Technique d'animation :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Alternance de théorie et de pratique . Accompagnement . Etudes de cas . Exercices . Mises en situation . Retour d'expériences . Jeux de rôles