

# Gestion du stress ET LÂCHER PRISE

## PROGRAMME

### Définir et mettre en évidence l'origine biologique du stress

- Prendre conscience du syndrome général du stress, de l'adaptation et des avertissements du corps face au stress négatif

### Comprendre l'approche psychologique du stress

- Découvrir votre système de perception mentale et la mise en place de vos mécanismes cognitifs et comportementaux

### Construire et mettre en pratique des solutions personnalisées

- Permettre le lâcher-prise mental, émotionnel et comportemental



#### Public

> Créateurs/repreneurs  
d'entreprise (Création < 3 ans)



#### Objectifs

> Savoir mettre en place des outils adaptés à chacun afin de gérer le stress et conquérir plus sereinement de nouveaux clients  
> Trouver son équilibre de vie professionnelle et personnelle  
> Renforcer la confiance en soi



#### Durée

> 1 demi-journée



#### Modalités d'évaluation

> Évaluation de la formation par les participants  
> Attestation de formation