

# 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



#### Référent handicap

- > Christophe Brimmel
- > [entreprendre.handicap@bge-parif.com](mailto:entreprendre.handicap@bge-parif.com)