



humandcoach

Accompagnement humaniste de la performance

E LEARNING

**Gagner en sérénité et
être bien avec les autres**

Les objectifs de cet accompagnement

Durée moyenne du parcours : 3 heures

Le parcours est organisé en plusieurs modules, le participant peut arrêter sa progression quand il le souhaite et la reprendre plus tard au même point

Public :
tout public

Comprendre son stress et ses effets

Que se passe t il lorsque nous sommes stressés ?
Comprendre et pratiquer la cohérence cardiaque

Introduction à la process communication

Les 6 types de personnalité et leurs besoins
Les manifestations du stress selon les profils

Les accords Toltèques

Que votre parole soit impeccable
Quoiqu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle
Ne faites pas de suppositions
Faites toujours de votre mieux

Boite à outils pour votre propre pratique

Pourquoi ?

Le stress existe depuis la nuit des temps, pour s'adapter aux changements

Il est indissociable de la vie. A l'origine, il correspond à un mécanisme de défense de notre organisme destiné à lutter contre les agressions et à affronter les situations nouvelles...C'est une réaction d'adaptation à notre environnement afin de maintenir notre équilibre interne. Fuir ou combattre afin d'éviter un danger ou une menace

Le stress perçu, est lié à l'évaluation qu'en fait chacun, en tant que menace ou défi pour lui-même. Plusieurs facteurs peuvent déclencher le stress, au niveau émotionnels comme l'affectivité, l'anxiété ou situationnels comme l'imprévisibilité, la nouveauté ou l'absence de contrôle sur une situation.

Le stress a toujours des effets négatifs. Il entraîne une baisse de capacité de lucidité et peut générer de mauvais choix.

Ce E-learning, pour vous aider à comprendre, réfléchir et agir sur votre stress.

Quels sont les thèmes essentiels du E-learning ?

- les bases du stress
- la cohérence cardiaque,
- les accords Tolteques,
- l'introduction à la process Communication,
- les positions de vie
- les émotions
- les outils et fiches pratiques de travail sur soi

Sous quels formats ?

Les supports utilisés :

- vidéos
- diaporamas animés et commentés
- diaporamas animés sur fond musical
- quiz
- fiches téléchargeables
- études

Cette formation apporte du contenu tout en offrant des outils pratiques opérationnels. Un certificat de suivi de formation est délivré en fin de parcours.

Ce E-Learning est la propriété de la société IMAGO MANAGEMENT

<http://www.imanagement.fr>