



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>