La gestion du stress

BÉRANGÈRE GUTRÉ - FORMATRICE & COACH - THÉRAPEUTE HOLISTIQUE

LA GESTION DU STRESS

Découvrez comment transformer votre stress en allié grâce à une approche complète, concrète et bienveillante.

Ce que vous allez vivre et apprendre :

1. Comprendre le stress pour mieux l'apprivoiser
   - Plongez au cœur des mécanismes du stress : qu'est-ce que c'est vraiment ?
   - Identifiez clairement vos sources de stress, qu'elles soient professionnelles, personnelles ou liées à votre environnement.
   - Apprenez à différencier le stress ponctuel du stress chronique, pour agir efficacement.

2. Surmonter le stress avec des outils puissants et accessibles
   - Maîtrisez des stratégies simples mais efficaces pour retrouver calme et concentration.
   - Expérimentez des pratiques de détente basées sur la pleine conscience.
   - Optimisez votre gestion du temps et priorisez vos tâches sans pression.

3. Nourrir votre corps pour apaiser votre esprit
   - Découvrez le lien essentiel entre alimentation et stress.
   - Adoptez des conseils nutritionnels adaptés pour soutenir votre équilibre émotionnel.

4. Apprendre à dire NON avec confiance et bienveillance
   - Apprenez à poser des limites saines pour préserver votre énergie.
   - Pratiquez des techniques de communication assertive qui renforcent vos relations.
   - Mettez en pratique des exercices pour vous affirmer sans culpabilité.

5. Sophrologie : votre alliée pour retrouver calme et énergie
   - Initiez-vous à des exercices de respiration profonde pour relâcher les tensions.
   - Explorez des techniques de visualisation positive et de relaxation musculaire guidée.

Ce que vous allez gagner :

- Une nette réduction de votre stress quotidien, pour plus de sérénité.
- Une meilleure qualité de vie, grâce à des habitudes alimentaires et de sommeil revitalisantes.
- Des techniques concrètes et applicables immédiatement pour gérer vos émotions et vos priorités.
- Un bien-être général renforcé, tant sur le plan physique que mental.