



Coaching Gestion du stress

Apprenez à apaiser la pression – Retrouver calme et efficacité

Objectifs du coaching

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier ses sources de stress personnelles et professionnelles
- Reconnaître les signaux physiques et émotionnels du stress
- Mettre en place des stratégies concrètes de gestion du stress
- Retrouver un équilibre durable et une meilleure qualité de vie

À qui s'adresse ce coaching ?

- ✓ Salariés et managers
- ✓ Personnes soumises à une charge mentale ou émotionnelle importante
- ✓ Professionnels en reconversion
- ✓ Toute personne souhaitant mieux gérer son stress au quotidien

60€/h

Contenu

- Comprendre ce qu'est le stress et ses différents types
- Identifier ses stresseurs internes et externes
- Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress
- Apprendre des techniques de relaxation et de respiration
- Modifier ses pensées et comportements face au stress
- Élaborer un plan d'action personnel de gestion du stress

Résultats attendus

- Une meilleure compréhension de son stress
- Des réactions plus calmes face aux situations stressantes
- Une meilleure gestion du temps et des priorités
- Un mieux-être personnel et professionnel

Méthode de coaching

- Apports théoriques simples et accessibles
- Auto-diagnostics et questionnaires
- Exercices pratiques et outils de relaxation
- Analyse de situations concrètes
- Conseils applicables immédiatement

Conclusion

Gérer son stress ne signifie pas éliminer toute pression, mais apprendre à y faire face avec plus de calme, de recul et d'efficacité.