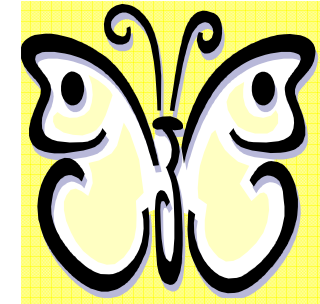


« GESTION DU STRESS » :



Au MENU : 3 modules :

- 1 Etat des lieux psycho corporel : relaxation, auto- massage (visage, mains, pieds)
- 2 Comment mieux communiquer : mises en situation (travail de la respiration, du corps et de la voix)
- 3 Comment être responsable de ses faits et gestes : Canaliser son énergie, concentration, équilibre de sa vie.



Contact :

Sophie DURAND

06.12.64.80.69

02.40.56.76.08

durandsophia@orange.fr

N°de Siret : 519 459 358 00015

Consultante en formations

« GESTION DU STRESS »

Contact :

06.12.64.80.69

02.40.56.76.08

ANIMATION DE GROUPE :



L'animation de groupe « gestion du stress » est basée sur l'expérimentation par des mises en situation et des exercices proposés à chaque membre du groupe et à celui-ci dans sa globalité.

L'objectif de cette animation de groupe, est de permettre à chacun de mieux vivre son stress avec un apport théorique et pratique.

Chacun aura à la fin de l'animation des outils, des bases à mettre en pratique dans sa vie quotidienne afin d'y trouver un équilibre.

Contact :

Sophie DURAND
8, rue Madame JAN
44260 SAVENAY

06.12.64.80.69
02.40.56.76.08

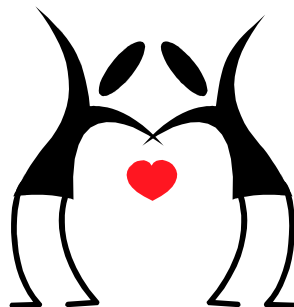
durandsophia@orange.fr

« GESTION DU STRESS » :

Quatre Fonctions essentielles¹ :

Les quatre aptitudes sont les fondements de la maîtrise de soi et de la réussite sociale. Elles sont à la base de la connaissance de soi, de la retenue, de la compassion, de la coopération, et la capacité à résoudre les conflits :

1. *L'aptitude à identifier son état émotionnel et celui des autres.*
2. *L'aptitude à comprendre le déroulement naturel des émotions.*
3. *L'aptitude à raisonner sur ses propres émotions et celles des autres.*
4. *L'aptitude à gérer ses émotions et celles des autres.*



¹ Mayer, J.D., P. Salovey, A. Capuso (2000), "Models of emotional intelligence", in Steinberg, R. J. (éd.), *Hand book of intelligence*, Cambridge, U.K., Cambridge University Press.

TEMOIGNAGE :



« En 2003 j'ai suivi avec huit autres personnes un stage de communication avec Melle DURAND comme animatrice.

Melle DURAND a su immédiatement installer un climat de confiance entre des participants qui ne se connaissaient pas tous.

Ce stage m'a permis d'améliorer la communication avec d'autres personnes et m'est toujours d'une grande aide. Je conseille ce stage à tous car il permet vraiment de voir la communication sous un autre éclairage et au quotidien apporte de grandes satisfactions.

Il permet des échanges plus simples et plus beaux par une meilleure implication de chacun, par la prise de conscience de l'importance de faire passer un message qui correspond à ce que l'on pense vraiment tant que le respect et l'écoute sont mutuels ».

Josette SERBOURCE, comptable

Participante de l'atelier « comment mieux communiquer » à Vincennes, 94

