

Hélène Cozannet – Relaxologue  
Le haut Etanchet  
35 130 Visseiche  
Tel : 06 70 24 35 23  
[helene.cozannet@hcrelaxation.fr](mailto:helene.cozannet@hcrelaxation.fr)  
[www.hcrelaxation.fr](http://www.hcrelaxation.fr)  
N°SIRET : 504657735000  
Déclaration d'activité enregistrée sous  
le numéro 53 35 08749 35 auprès  
du préfet de région de Bretagne.

## **GESTION DU STRESS** **S'approprier les techniques d'autorelaxation.**

La formatrice se réserve le droit de modifier le programme afin de l'adapter au groupe.

Tout Public.

**Durée :**

2 jours espacés de deux semaines, possibilité d'une troisième journée 2 mois plus tard.

**Objectif de formation :**

A l'issue de la formation, chaque participant peut en situation habituellement stressante, s'approprier et utiliser les techniques de gestion du stress.

**Objectifs pédagogiques :**

Au cours de la formation, chaque stagiaire :  
identifie précisément les facteurs source de stress  
met des mots sur ses propres réactions  
apprend des techniques de gestion du stress

**Contenu pédagogique :**

Définition du stress : les différentes phases, ses conséquences.  
Techniques et méthodes de gestion du stress.  
La relaxation et ses effets sur l'organisme et le psychisme.  
Mise en place d'une réponse au stress.

**Méthodes :**

Exposés  
Tests de niveau de stress.  
Exercices de niveau de stress.  
Exercices de relaxation.  
Techniques de développement de la concentration.

**Tarif :**

700 € HT/jour (TVA non applicable, art.293 B du CGI).  
Février 2011