Faire du stress une force positive grâce à la Process Com®

Depuis plus de 20 ans, Chantal Englebert Balmont pratique des **Qi Gong*** et intervient pour aider à mieux gérer son stress dans le milieu professionnel, à mieux comprendre les comportements, les intentions, les réactions de défense et le stress. Elle est également certifiée formatrice à la Process Communication®.

Objectifs

- Comprendre les origines et les mécanismes du stress selon les personnalités de la Process Communication®.
- Adopter des comportements plus appropriés pour mieux se maîtriser.
- Faire du stress une force positive pour soi et pour les autres.

Public

Toute personne désireuse de comprendre, de diminuer les tensions de la vie professionnelle.

Prérequis

Être déterminé pour s'impliquer personnellement dans la formation, pour s'approprier les techniques et pour en recueillir tous les bienfaits.

Programme

Comprendre le mécanisme du stress

- Autodiagnostic
- Les réactions en fonction des 6 personnalités
- Les niveaux de stress
- Identifier les sources de stress (personnelles / professionnelles)
- Les conséquences du stress sur la prise de décision, le travail en équipe
- Prendre conscience de notre potentiel pour mieux le gérer.

Faire du stress une force positive

- Comment optimiser son énergie, satisfaire ses besoins psychologiques en fonction de son profil de personnalité
- La respiration et le contrôle de soi
- La relaxation pour éviter la sur-fatigue
- Différencier objectifs et priorités
- Se connecter à l'intention positive de son interlocuteur
- Développer l'estime de soi et la confiance en soi
- Se donner des permissions
- Identifier les agresseurs
- Le cycle de sommeil, les pauses
- S'entraîner à prendre du recul pour retrouver sa force positive

Pédagogie de la formation

Les apports théoriques alternent avec l'expression des participants, autodiagnostic, temps de réflexion, travaux en sous-groupe, quelques exercices de relaxation.

* Qi Gong : Exercices de "maîtrise de l'énergie vitale" (source wikipédia)

Datadock VALIDÉ

Durée : 2 jours *(14H de F°)*
Tarif : 1659€ net de taxes
Inventaire de personnalité non inclus (150 € TTC)
Dates : 23 & 24 Janv. 2025 - 26 & 27 Mars 2025 - 3 & 4 Juin 2025 - 11 & 12 Sept. 2025 - 27 & 28 Nov. 2025 *ou démarrage immédiat*
Lieu : Écully *ou à définir*
Code : PCM1203
Intervenant :
Chantal Englebert-Balmont
Tél : 04.78.33.57.59
06.80.05.03.76
Mail: formation@balmont.net
Also in English

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

COACH CERTIFIÉ PROCESS COMMUNICATION®

CERTIFIED TRAINER PROCESS COMMUNICATION®