

Gestion du stress

Contrôle du tract & des émotions

Renforcement de la concentration

Intervenant

Gilles Gabillet - Sophrologue relaxologue spécialisé dans l'accompagnement des sportifs et des athlètes du quotidien

Public

- Sportifs professionnels et amateurs, entraîneurs sportifs
- Sécurité publique : Police nationale et municipale, sécurité civile, administration pénitentiaire, sapeur-pompier...

Programme

- Définition, fonctionnement et conséquences du stress
- Gestion du stress et des émotions
- Adopter des stratégies physiologiques et psychologiques
- Acquisition de méthodes pour s'adapter aux contraintes
- Accroître les capacités d'adaptation
- Garder la maîtrise de soi
- Accepter ce que l'on ne peut pas changer
- Clarifier ses objectifs
- L'attention et la concentration
- Le système de mémoire, la mesure des informations, l'attention sélective
- Apprentissage des méthodes de gestion du stress par les techniques de sophrologie
- Apprentissage des méthodes de renforcement de la concentration par les techniques de sophrologie

Objectifs pédagogiques

- Compréhension du mécanisme du stress et de ses conséquences
- Garder la maîtrise de son stress
- Savoir gérer « émotions et décisions » dans des situations difficiles
- Mise en condition mentale
- Maintien de l'attention et amélioration de la concentration

Date & Horaires

Samedi 26 septembre 2015
9h00 – 12h30 / 14h – 17h30

Frais d'inscription

180 € TTC / personne

Les + de la formation

- des techniques de sophrologie adaptées au monde du sport et de l'entreprise
- libre accès aux exercices de sophrologie audio en ligne pendant trois mois



Lieu : Espace du Calme
15 rue des Longs Prés
Boulogne-Billancourt (Métro Marcel Sembat))



Contact : Calme et Compagnie
Gilles Gabillet – 06 29 62 10 56
ggabillet@espaceducalme.com



15 rue des Longs Prés – 92100 Boulogne-Billancourt
www.espaceducalme.com



N° de déclaration d'activité : 11 92 15879 92

Bulletin d'inscription

Formation Gestion du stress

À photocopier, compléter et renvoyer :

- par mail à info@espaceducalme.com
- par courrier à Calme et Compagnie – 15 rue des Longs Prés – 92100 Boulogne-Billancourt

PARTICIPANT

NOM _____ PRÉNOM _____
FONCTION _____ SERVICE _____
EMAIL _____
TÉL _____
ÉTABLISSEMENT _____

RESPONSABLE DE SUIVI DE L'INSCRIPTION

NOM _____ PRÉNOM _____
FONCTION _____
EMAIL _____
TÉL _____
ÉTABLISSEMENT _____
ADRESSE _____
CODE POSTAL _____ VILLE _____

ADRESSE DE FACTURATION (si différente) / ORGANISME COLLECTEUR

NOM _____ PRÉNOM _____
FONCTION _____
EMAIL _____
TÉL _____
ÉTABLISSEMENT _____
ADRESSE _____
CODE POSTAL _____ VILLE _____

Contact

Gilles Gabillet – 06 29 62 10 56
ggabillet@espaceducalme.com

Conditions générales :

La participation à la formation n'est prise en compte que si le formulaire d'inscription est accompagné du règlement des frais de formation. Ils valent acceptation des présentes conditions générales. L'inscription vous sera confirmée par courriel.

En cas d'annulation par le participant, moins de 8 jours avant la date du stage, aucun remboursement ne sera possible. Entre la date d'inscription et J-8, une participation forfaitaire de 15% est retenue.

La formation n'a lieu que si un minimum de 4 personnes s'inscrit pour une même session. En dessous de ce nombre, Calme et Compagnie se réserve le droit d'annuler et de reporter la formation. Les inscrits en seront préalablement informés et ils seront intégralement remboursés de leur versement, ou pourront faire le choix de se reporter sur la session suivante.

Les participants s'engagent à respecter le règlement intérieur de Calme et Compagnie. Une attestation de stage ainsi qu'une facture sont délivrés.



CALME ET COMPAGNIE

15 rue des Longs Prés – 92100 Boulogne-Billancourt
www.espaceducalme.com



N° de déclaration d'activité : 11 92 15879 92