

<b>LE STRESS, LA GESTION DES CONFLITS</b>
---

**PREMIERE SESSION : 2 JOURS**

- Définir le stress en connaître les effets et les causes.
- Evaluer son propre degré de tension.
- Acquérir les outils sophrologiques de base.
- Comprendre et gérer ses émotions.
- Réajuster son mode de fonctionnement relationnel.

**INTERSESSION DE 2 MOIS**

- Approfondir le travail personnel, et développer des applications professionnelles concrètes, à partir des objectifs de départ.

**DEUXIEME SESSION : 1 JOUR**

- Retour d'expériences.
- Travail d'approfondissement en fonction de la demande des stagiaires.
- Bilan et évaluation globale de la formation.