YAKA OSER

TRANSFORMEZ VOTRE STRESS EN PERFORMANCE DURABLE

RÉGULSTRESS

Comprenez votre stress et repartez avec de premiers outils pour le réguler.

VOUS VOUS RECONNAISSEZ ?

- Fatigue, surcharge et tension s'installent dans l'équipe
- Vos collaborateurs subissent le stress au lieu de savoir le réguler
- Vous voulez sensibiliser avant de former

VOS ÉQUIPES REPARTENT AVEC

- Reconnaître leurs états de stress
- Utiliser dès le lendemain des exercices de régulation
- Repartir avec un plan d'action pour activer régulièrement leurs outils

AU PROGRAMME, EN 3 HEURES

PARTIE 1	**Votre stress.** Qu'est-ce que le stress et comment se manifeste-t-il chez vous ?
PARTIE 2	**Vos états de stress.** Apprendre à les reconnaître.
PARTIE 3	**Une autre relation au stress.** Les dernières recherches en neurobiologie.
PARTIE 4	**Le corps se calme.** Découvrir le rôle du nerf vague.
PARTIE 5	**Votre plan d'action.** Des exercices simples à activer régulièrement.

EN PRATIQUE

POUR QUI	DURÉE	GROUPE	LIEU	TARIF
Dirigeants et équipes	**3 heures**	**Taille adaptée à votre équipe**	**Dans votre entreprise**	**Sur devis, après un premier échange**

Vous préférez plus long ? Ce thème existe aussi en formation sur mesure, par exemple 4 demi-journées.

Envie d'en parler ? **Réservez votre échange gratuit de 20 minutes →**

YAKA OSER · contact@yakaoser.fr · 06 77 16 41 03