

Gérer le stress et l'anxiété

Découvrez notre programme de coaching sur le stress et l'anxiété pour retrouver une vie équilibrée et sereine. 🌿 Apprenez à gérer vos émotions et à trouver des solutions adaptées à votre quotidien.



Objectifs :

- Comprendre les concepts de stress et d'anxiété
- Reconnaître les signes du stress et de l'anxiété
- Apprendre des techniques de gestion du stress et de l'anxiété

Module :

I. Introduction

A. Définitions du stress et de l'anxiété

B. Importance de la gestion du stress et de l'anxiété

II. Signes et symptômes du stress et de l'anxiété

- A. Physiques
- B. Émotionnels
- C. Comportementaux

III. Causes du stress et de l'anxiété

- A. Facteurs externes (travail, études, relations...)
- B. Facteurs internes (attitudes, pensées...)

IV. Techniques de gestion du stress et de l'anxiété

- A. Technique de relaxation (respiration profonde, méditation...)
- B. Activité physique et sport
- C. Gestion du temps et organisation
- D. Communication assertive
- E. Évitement des substances néfastes (alcool, drogues...)

V. Stratégies pour prévenir le stress et l'anxiété

- A. Hygiène de vie saine (alimentation équilibrée, sommeil régulier...)
- B. Réseautage social et soutien
- C. Auto-soin et plaisir

VI. Conclusion

- A. Récapitulation des points clés
- B. Encouragement à mettre en pratique les techniques apprises

Pour plus d'information ou prendre RDV [Calendrier](#)

Prix: \$2500