

Formation « Gestion du stress et de l'énergie »

Une formation pour mieux vivre

La formation « Gestion du stress et de l'énergie » a pour objectif de réduire le stress, augmenter l'énergie et mieux utiliser ses capacités. Elle s'inspire de disciplines reconnues pour leur efficacité : arts martiaux, sophrologie, imagerie mentale en sport de compétition, reiki, et autres approches corps-esprit. La méthode enseignée repose sur le changement des micro-comportements en action, durant toutes les activités, ce qui permet un changement global, profond et durable.

La réduction du stress, une urgence

Le stress est un véritable problème de santé publique. Le stress chronique affecte plus du tiers des travailleurs en Suisse, les burnouts sont en augmentation. Pour contrer l'impact négatif d'une vie toujours plus exigeante, il est essentiel de savoir comment diminuer les pressions professionnelles et privées, et mieux s'engager dans l'action, sans déperdition d'énergie.

Contenu

- Programmation anti-stress
- Compréhension du phénomène du stress
- L'état de performance
- Les techniques pour sortir du stress chronique
- Mieux vivre dans son corps et son esprit
- Préparation mentale au succès

Résultats

Les participants à cette formation indiquent les bénéfices suivants :

- Plus grande énergie
- Réduction du stress
- Meilleure concentration
- Meilleure gestion des émotions et de la pression
- Augmentation de la confiance et de la performance
- Amélioration du sommeil
- Diminution des maux de dos, d'estomac
- Diminution des pensées négatives et des anxiétés
- Bien-être au quotidien et dans la vie privée

Public

Cette formation s'adresse à toutes celles et tous ceux qui désirent échapper au stress chronique, mieux vivre l'engagement professionnel et la vie privée, réussir leurs projets et augmenter leurs capacités :

- Managers, chefs d'entreprises, CEO
- Collaborateurs, employés
- Sportifs d'élite
- Entrepreneurs, créateurs, performeurs
- Toute personne qui subit la pression du quotidien

Le formateur

Denis Inkei est formateur en gestion du stress et de la performance, conférencier, coach mental et auteur des livres « La Performance : desserrer les freins, booster les ressources » et « Je rumine moins, c'est parti ! » aux éditions Jouvence.

Expert en arts martiaux, sophrologue, praticien reiki et chercheur dans de nombreuses disciplines corps-esprit, il intègre dans le quotidien professionnel les principes de performance issus de ses expériences et de sa connaissance du monde du travail. Avant de transmettre sa méthode à près de 4'000 personnes, il a occupé de nombreuses fonctions à responsabilité dans le monde des médias, de la communication et des relations internationales.

3 formules de formation

- a. 1 journée (samedi) + 2 fois 1 h (de 12h30 à 13h30) : en groupe
- b. 8 séances de 1h30 (de 18h30 à 20h) : en groupe
- c. 5 séances de 1h30 : en individuel

Détails

- Lieu : MIND Center, 46 av. Blanc, Genève
- Prix : a. 550.- / b. 650.- / c. 1'800.-
- Les dates sont disponibles sur www.inkei-developpement.ch/formations
- Pour les inscriptions, veuillez écrire à denis@inkei.ch en mentionnant la formation que vous désirez suivre.