GESTION DU STRESS AU QUOTIDIEN

ORGANISATEUR : CENTRE D'ANIMATION ET DE LOISIRS DU CLERMONTOIS

THÈME : LA COMMUNICATION

Initiation | Gratuit | 3h | Présentielle

PUBLIC / CONDITIONS D'ACCÈS

Tout public bénévole, pas de condition particulière d'accès

DESCRIPTIF DE LA FORMATION

La prise de parole en public est difficile pour vous ?
Vous travaillez ou intervenez avec des inconnus et ceci vous parait difficile ?
Vos émotions vous envahissent et vous ne savez pas comment les gérer ?

Déroulé de la formation :

- Exercices de respiration et de visualisation afin de vous recentrez, de vous détendre et d'accueillir les émotions qui sont en vous.
- Exercices de prise de parole en public en partageant son état, ses émotions, ses inconforts...
- Exercices de circulation des énergies dans votre corps afin de se sentir confiant, solide et stable tant physiquement qu'émotionnellement. Ces exercices s'inspirent du qi gong.

Chaque exercice reste simple afin que chacun puisse le pratiquer seul à n'importe quel moment.

Prévoir une tenue confortable, de l'eau et un tapis de gym (emprunt possible de tapis au CAL pour le temps de la formation).

DATE(S) DE LA FORMATION

30 octobre 2023
18h-21h

LIEU DE LA FORMATION

12 rue du Général Moulin
60600 Clermont

POUR S'INSCRIRE

03 44 50 06 68

jennifer.morel@leolagrange.org

https://formations-benevoles-hautsdefran...

STRUCTURE FORMATRICE

Centre d'Animation et de Loisirs du Clermontois

Voir la présentation de cette structure