

# Marie-Ange Alexandre Conseil

Formation, Coaching et Facilitation  
en présentiel et à distance pour les individus et les collectifs



## GESTION DU STRESS

### Objectifs

- comprendre ce qu'est le stress
- savoir reconnaître les différents types de stress
- choisir les bonnes stratégies pour se calmer rapidement
- être capable de gérer les relations toxiques
- mettre en place une hygiène de vie propre à éloigner le stress et les stresseurs



2 ou 3 jours



De 5 à 10 personnes



Dans vos locaux



Me contacter

### Le programme en bref

**Apports théoriques** : fonctionnement du cerveau - les circuits du stress - stress chronique vs stress ponctuel, les stratégies qui fonctionnent...

**Tests et questionnaires** : où en suis-je par rapport au stress, mes forces et mes faiblesses...

**Exercices pratiques** : méditation - respiration - cohérence cardiaque - sophrologie...

**Conseils d'hygiène de vie** : ressources - sommeil - écrans...

INCLUS : 1 mois  
de suivi exclusif  
pour chaque  
participant-e

**coopaname**

FAIRE SOCIÉTÉ

RECEVOIR LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

06.58.52.11.69

maaconseil@simplepratique.net

Marie-Ange Alexandre Conseil fait partie de Coopaname,  
SCOP-SA à capital variable

RCS Paris : 448 762 526 - APE : 7022Z

N° Intracom : FR49 448 762 526

3/7 rue Albert Marquet - 75020 Paris