

## Balance ton stress

Né de l'imagination de Aline Schurgers et Valérie Lebrun, deux formatrices et consultantes spécialisées dans la gestion du stress qui voulaient donner un autre élan à leurs interventions et leurs formations, ce jeu collaboratif a pour objectif d'amener les participants à diversifier leurs stratégies de gestion du stress pour rétablir et maintenir un équilibre entre les ressources et les contraintes.

Lors de cette formation, elles vous feront découvrir, dans une ambiance ludique, ce qu'est le stress, comment il se manifeste et comment s'en préserver.

## Prochaine session

**BTS124** - Tarif particulier/non-marchand:: 450 €, Tarif entreprise:: 675 €

- 18/11/2024
- 19/11/2024



## Objectifs

---

- Élargir ses stratégies pour prévenir et gérer son stress
- S'enrichir de l'apport de chaque participant
- Co-construire en s'amusant
- Apprendre à propos de la gestion du stress en théorie et en pratique
- Expérimenter ensemble de nouvelles techniques adaptées aux intelligences multiples
- Conclure le jeu avec un plan d'actions concrètes pour soi-même / pour l'équipe

## Méthodologie

---

**Autour d'un grand plateau de jeu**, les participants passeront par :

- Des moments d'expériences concrètes (corporelles, mentales, créatives, mises en situation, etc.) ;
- Des apprentissages grâce aux apports pertinents et actualisés de recherche scientifique à propos de la gestion du stress ;
- Des partages d'expériences pour enrichir chaque personne à partir des situations vécues.

C'est donc une véritable aventure collective que nous vous proposons, où les participants sont mis dans une **démarche active** et **activante** pour gravir ensemble les étapes vers un vrai eldorado contemporain : balancer son stress !

## Témoignage

---

"Les collaborateurs qui ont suivi cette formation qui est donnée régulièrement au personnel de la Clinique, sont ravis d'avoir une formatrice à l'écoute de leur vécu et de leurs émotions. L'empathie et la bienveillance sont des points positifs qui reviennent souvent en fin de formation.

La formation "Balance ton stress" est qualifiée d'agréable et ludique par notre personnel. Ils ont le sentiment d'avoir pris un moment pour eux et cela est ressourçant, dans un quotidien bien mouvementé. La mise en pratique via des exercices est appréciée ainsi que le rythme serein tout au long de la journée. Merci Aline d'apporter ce moment de parenthèse à tous nos collaborateurs!"  
Florence Jardon, collaboratrice RH de la Clinique Saint Pierre Ottignies



