

## Formation de spécialisation

### Technique de gestion du stress et des émotions

**Durée de la formation : 3 jours**

**Tarifs de la formation à domicile : 800 euros**

**Tarifs de la formation dans votre centre (la madeleine 59250) : 750 euros**

#### **Descriptif :**

Cette formation est développée spécifiquement **pour les masseurs, professionnels de la santé, thérapeutes et employés de structures spécialisées** souhaitant acquérir rapidement les connaissances complémentaires. Cette formation vous permettra de développer vos compétences techniques, personnelles et de pouvoir répondre à un besoin d'évolution face à une clientèle de plus en plus exigeante et avertie. Vous pourrez intégrer à vos séances **des techniques de gestion du stress, des émotions rapides et efficaces** (issues du coaching mental et des neurosciences). Le contenu des cours sera adapté en fonction de la spécificité du massage que vous pratiquez.

#### **Déroulement des cours :**

Jour 1 – Techniques de clarification

- Techniques de questionnement rapides et efficaces pour faire émerger/identifier la problématique ou le besoin du client. (issues du coaching et des neurosciences)
- Savoir établir un conseil en thérapie naturelle et compléments alimentaires spécifique pour :
  - ~ Le stress
  - ~ La gestion des émotions
  - ~ Le sommeil
  - ~ Les carences
- Rediriger les clients vers un spécialiste en fonction de leurs problématiques

Jour 2 – Technique de relaxation

- Les bases de la méditation et de la méditation guidée
- Exercice d'affirmations positives ciblées

### Jour 3 – Techniques de gestion du stress

- Les différentes techniques de gestion du stress, des émotions issues des neurosciences et de la préparation mentale.
- Visualisation – EFT- cohérence cardiaque et exercices de développement personnel.

**Note : Toutes les techniques que vous verrez pendant cette formation sont faites pour être utilisées lors de vos séances ou consultations. Elles vous seront également utiles personnellement.**