

# Maux de tête et inconfort de la nuque

## Résumé de la Formation

### Objectifs

• Dans ce cours, nous explorons la tolérance et la résistance au stress et étudions, entre autres, les caractéristiques de la personnalité immuno-compétente afin de renforcer sa capacité à faire face au stress et à améliorer sa santé.

**FORMATION SUR 1 demi journée soit 03h00**

### Savoir-Faire

- Explorer la tolérance et la résistance au stress
- Renforcer sa capacité à faire face au stress
- Outils en séance

### Savoir-Être

- Se préparer avant : tenue, accueil, ambiance.
- Écoute active.
- Mener une séance complète.
- Conclure et accompagner après.

### Déroulement

- Théorie et beaucoup de pratique

### Moyens Pédagogiques et Techniques

- Support de cours remis lors du stage.
- Travaux pratiques.
- Contrôle continu des connaissances.
- Délivrance d'une attestation

### Pré-requis

- Aucun



Association loi 1901 déclarée en Préfecture des Ardennes sous le numéro  
W081003540

SIRET 834 406 514 00010 – code APE : 8559A (Formation continue d'adultes).

