

# Gestion du stress : restez serein au travail

Faire face à une situation de stress en le régulant pour rester performant.

Surcharge de travail, manque d'organisation, pression de la hiérarchie, tensions entre collègues... les déclencheurs de stress sont nombreux en entreprise et nuisent au bien-être et à l'efficacité de chacun. Le stress peut être maîtrisé pour éviter d'en être submergé et rester efficace.



2 jours



14h



INTER : 700 €

INTRA : nous consulter



## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Comprendre le mécanisme du stress
- ✓ Agir face au stress pour le maîtriser
- ✓ Se protéger du stress au travail



Programme en PDF

### LES +

- ✓ Contenu adapté au quotidien de l'entreprise
- ✓ Boîte à outils d'exercices
- ✓ Approche dynamique et bienveillante

## PROGRAMME

### PARTIE 1 - Comprendre le mécanisme du stress

Séquence 1 : Définir le stress et son action sur l'organisme

Séquence 2 : Evaluer son attitude face au stress

### PARTIE 2 - Agir face au stress pour le maîtriser

Séquence 3 : Retrouver le calme en cas de stress

Séquence 4 : Eliminer les tensions physiques et psychiques dues au stress

### PARTIE 3 - Se protéger du stress

Séquence 5 : Se protéger du stress environnant

Séquence 6 : Choisir sa méthode de prévention anti stress

### METHODES PEDAGOGIQUES

- ✓ Alternance théorie et pratiques
- ✓ Echanges interactifs
- ✓ Jeux de rôles
- ✓ Support de cours

### CONTACT



06.87.06.71.90



lesaillesdudeveloppement@gmail.com

# NOS AUTRES FORMATIONS

Spécialisation Efficacité professionnelle

## EMOTIONS AU TRAVAIL



## CONFIANCE EN SOI ET TRAVAIL



## CHANGEMENT AU TRAVAIL



BESOIN  
D'INFORMATIONS  
COMPLEMENTAIRES ?



lesaillesdudeveloppement@gmail.com



06.87.06.71.90

CATALOGUE 2018  
à télécharger

