

# 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 submerger 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

## 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

### LES +

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

### METHODES PEDAGOGIQUES

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

### CONTACT



06.87.06.71.90



lesailesdudeveloppement@gmail.com

## NOS AUTRES FORMATIONS

Spécialisation Efficacité professionnelle

### EMOTIONS AU TRAVAIL



### CONFIANCE EN SOI ET TRAVAIL



### CHANGEMENT AU TRAVAIL



BESOIN  
D'INFORMATIONS  
COMPLEMENTAIRES ?

 [lesailesdudeveloppement@gmail.com](mailto:lesailesdudeveloppement@gmail.com)

 06.87.06.71.90

CATALOGUE 2018  
à télécharger

