

# Gestion du stress : restez serein au travail !

Faire face à une situation de stress en la gérant pour rester performant.

Charge de travail, manque d'organisation, pression du calendrier, tensions entre collègues... les déclencheurs de stress sont nombreux au travail 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 : me contacter

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

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

## 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 - Prévention : se protéger du stress

*Séquence 5* : Se protéger du stress environnant

*Séquence 6* : Choisir sa méthode de prévention anti stress



Programme en PDF

#### 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



[contact@lesaillesdudeveloppement.com](mailto:contact@lesaillesdudeveloppement.com)



Accédez directement [ici](#) au formulaire de contact.