



Mieux se connaître et gérer son stress

Objectifs

Comprendre ce qu'est le stress et en analyser les facteurs.
Identifier ses propres facteurs de stress.
Mettre en place des techniques et outils aidants.

Thèmes principaux

Analyser ce qu'est le stress, quelles en sont les origines, comment il se manifeste, quels en sont les mécanismes
Situer les causes les plus fréquentes de stress dans la vie professionnelle
Faire le lien entre personnalité, gestion du temps, stress
Pratiquer les techniques utiles de gestion du stress au plan physiologique, comportemental
Mettre en place une hygiène antistress

Cible

Tout manager ou collaborateur désirant améliorer son équilibre professionnel et personnel.

Nombre de participants : 12 personnes maximum, 4 personnes minimum pour les modules de formation – 8 personnes maximum, 4 personnes minimum pour les modules de training

Modalités pédagogiques : selon les objectifs et le parcours pédagogique : apports de méthodologie et d'outils, jeux de rôles, simulations, vidéos, utilisation du e-learning, du social learning...

Durée et séquençement, modalités tarifaires, modalités d'évaluation : à étudier avec vous en fonction de votre contexte, de vos objectifs, de vos outils internes