

MIEUX GERER LE STRESS

OBJECTIFS

Identifier les mécanismes individuels du stress

Donner aux participants les outils pour mieux gérer les situations sources de stress

Apprendre à se prendre en charge pour maintenir ou revenir dans une zone de stress positif

PUBLIC CONCERNE

Tout public

Groupe de 10 personnes maximum

DUREE : 2 jours

LIEU : Vichy
ou
sur site entreprise

CONTACT

Tél : 04 70 97 57 14
Courriel : contact@hecate-formation.com

PROGRAMME

- ▲ Identifier et reconnaître un conflit
 - Identifier sa relation à soi et aux autres

- ▲ Savoir reconnaître le stress
 - Diagnostiquer son exposition au stress
 - Réduire les sources du stress

- ▲ Les conséquences du stress

- ▲ Pratique de la gestion du stress
 - Sortir de son conditionnement
 - Réagir positivement en situation de stress professionnel
 - Se ressourcer pour être plus performant

- ▲ Analyse des situations particulières et conseils individualisés

Moyens

- Analyse de situation
- Simulation

*Efficacité personnelle
et professionnelle*

ANIMATEURS

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels reconnus et certifiés dans leurs domaines de compétences