



Gestion du Stress

Description :

En gérant votre stress, l'ensemble de vos relations seront améliorées. Vous saurez structurer votre communication et faire face à l'agressivité, les conflits, et les pressions du quotidien.

Objectifs :

Repérer son stress
Concevoir son plan d'action personnel

Compétences visées :

Reconnaître le stress
Adapter sa posture dans les situations stressantes
Apprendre à limiter les stressés

Programme :

Définir le stress par ses représentations
Connaître son histoire
Reconnaître les symptômes liés au stress
Définir les causes du stress
Réduire les symptômes liés au stress
Agir sur les causes du stress
Etablir un plan d'action

Les + :

- α De nombreuses méthodes pour faire face à son stress
- α Elaboration d'un plan personnel

Public :

Toute personne volontaire

Pré-requis :

Parler français couramment

Durée :

2 jours

Nombre de participants :

6 à 10 personnes

Tarif :

- Par groupe au sein de votre entreprise : 3800€ ttc
- Extérieur par personne forfait déjeuners inclus : 1000€ ttc