



SAVOIR GÉRER SON STRESS AU TRAVAIL



OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est une situation stressante
- Savoir gérer une situation stressante
- Savoir mettre en œuvre des outils pour éviter les situations stressantes



PLAN DE FORMATION

Le stress, c'est quoi ? :

- Définition du stress : positif vs négatif
- Les déclencheurs
- Les conséquences
- Les risques psychosociaux

Comment évaluer sa réaction au stress :

- Les signaux d'alerte
- Construisez votre cartographie individuelle du stress

Les moyens pour gérer une situation stressante :

- La relaxation et la respiration
- La gestion des émotions et l'intelligence émotionnelle
- La sophrologie

Les moyens pour éviter les situations stressantes :

- L'organisation et la gestion des priorités
- La posture mentale
- La communication et la gestion des tensions
- Le coaching individuel



4 HEURES



250 € HT / STAGIAIRE

300 € ttc / stagiaire

-10% si > 10 stagiaires

-15% si > 20 stagiaires

FRANCE RH, SARL capital 20 000 €

5 rue Felix Le Dantec – 29000 QUIMPER

Siret 912 611 092 000 12– Code APE 7022Z

Organisme de formation enregistré sous le NDA 53291009829