

●●● Présentation

Objectifs

« Disposer d'apports pragmatiques permettant d'outiller les participants pour gérer leur stress »

A la fin du séminaire de formation , vous devez être capable de :

- Evaluer son propre niveau de stress
- Permettre à chacun d'identifier ses réactions au stress et d'y apporter une réponse efficace
- Optimiser la capacité d'analyse de chacun,
- De mieux communiquer et de mettre en action des solutions tout en préservant ses ressources

●●● Programme

- Les réactions de stress de chacun : classification en 4 grandes familles
- Identification des situations stressantes pour chacun : typologie de stressseurs.
- Le stress aigu et le stress chronique
- Présentation générale des outils pour les gérer
- La notion de seuil d'efficacité du stress

Programme détaillé à la demande

Publics concernés :

- Managers et leurs équipes
- Toute personne qui à titre individuel est confrontée à des difficultés de gestion de son temps personnel et professionnel



Intra

Inter

Sur mesure



1 jours (7 heures)

En présentiel

En distanciel



●●● Pour tous les détails pratiques se référer à la « FICHE CONDITIONS GENERALES »

Financement

Devis