

GESTION DU STRESS

Objectifs

- Comprendre les sources et mécanismes du stress
- Identifier ses propres déclencheurs de stress
- Apprendre des techniques de relaxation et de gestion du stress
- Améliorer sa résilience face aux situations stressantes
- Gérer le stress en milieu professionnel

Public cible

- Salariés et cadres soumis à une forte pression
- Professionnels de la santé et du bien-être
- Toute personne souhaitant mieux gérer son stress

Programme

- Comprendre le stress : causes et effets
- Auto-diagnostic du stress et des signaux d'alerte
- Techniques de relaxation et de respiration
- Gestion des pensées négatives et des émotions
- Organisation du travail et prévention du stress professionnel
- Développer une hygiène de vie anti-stress
- Plan d'action individuel

Durée : 2 jours

NB : une évaluation en amont et en aval est assurée via des outils performants