



Formations Soft skills > Management > Gestion du stress

Gestion du stress

Infos Pratiques **1 Jour(s)** | **375 €** | **# GESSTRE**

Prochaine(s) session(s):

FR - jeu. 24 mai 2012

EN - jeu. 14 juin 2012

EN - lun. 3 sept. 2012

FR - lun. 24 sept. 2012

Objectifs

Ce séminaire a pour but d'améliorer la gestion de votre stress et de vous permettre d'affronter les changements importants qui peuvent occasionner du stress.

Profil des participants

Cette formation s'adresse aux personnes mises régulièrement en situation de stress.

Pre requis

La formation est accessible à tous.

Contenu

Comprendre le stress

- L'évaluation du stress
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress.
- Comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité.

Les facteurs de stress

- Connaître ses "stresseurs" ses propres signaux d'alerte.
- Gérer les changements importants

Faire face quotidiennement au stress

- Se préparer au stress physiquement et psychologiquement
- "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire.
- Les "positions de perception" pour prendre de la distance.

Renforcer la confiance en soi

- Les "permissions" pour se développer.
- Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi.