



Gestion du stress



OBJECTIFS

Plus de 50 % des français estime être sujet au stress professionnel. Les conséquences et surtout les coûts du stress sont notoires. Gérer et surtout prévenir le stress est devenu indispensable à toute structure.



DURÉE

De 1 à 2 jours (7 - 14 heures)



PUBLIC

Tous publics



INTERVENANT

Formateur spécialisé en gestion du stress



PÉDAGOGIE

Théorie en salle de cours

Échanges et exercices de mises en situation avec le formateur



VALIDATION

Attestation de fin de formation



PROGRAMME | CONTENU

La notion de stress, définition

Le stress biologique

Les différentes formes de stress

Les sources de stress

Les facteurs aggravant

Le stress individuel / le stress collectif

L'auto-stress

Les relations avec la hiérarchie

Les relations avec les collègues

les « objectifs », le stress et les conséquences du stress

Une nouvelle « approche mentale » de son travail

La communication comme outil de gestion du stress



D'Est en Ouest
Formation

MANAGEMENT - SANTE - SECURITE