



## 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 7 à 14 heures (1 à 2 journées)



### PUBLIC

Tous publics



### INTERVENANT

Formateur en gestion du stress



### PÉDAGOGIE

Théorie en salle de cours

Échanges et exercices de mises en situation avec le formateur



### VALIDATION

Une attestation de stage sera remise à chaque participant.



### 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

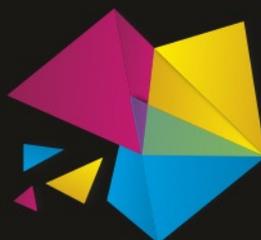
Les relations avec la hiérarchie

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