

Prévenir et gérer son stress au travail

GESTRS

Faites le point sur votre stress et apprenez à le canaliser dans votre vie personnelle comme professionnelle.

Présentiel - Synchrone

Objectifs

Distinguer le bon stress du mauvais
Analyser et comprendre votre fonctionnement face aux situations qui vous stressent au travail
Utiliser les techniques de gestion du stress et les appliquer.
Eviter le mauvais stress



Public Visé

Managers, directeurs, personnel d'encadrement, salariés. Toute personne qui dans le cadre de ses fonctions travaille souvent sous pression (temps court, enjeux importants, clients difficiles...)



Pré Requis

Sens de l'observation, de l'analyse.

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

- Distinguer le bon stress du mauvais
- Analyser et comprendre votre fonctionnement face aux situations qui vous stressent au travail
- Utiliser les techniques de gestion du stress et les appliquer.
- Eviter le mauvais stress

Parcours pédagogique

Le stress et vous
Le stress et le travail
Canaliser son stress : techniques
Feuille de route pour une gestion efficace de son stress

Méthodes pédagogiques

Exposé théorique
Formation axé sur la mise en pratique
Travaux individuels et corrections collectives
Formation participative
Bilan individuel des acquis
Evaluation croisé et partage de bonnes pratiques

Qualification Intervenant-e-s

Consultant-formateur spécialiste en management, communication et organisation



Méthodes et modalités d'évaluation

Test des connaissances acquises et délivrance d'une attestation de fin de formation

Modalités d'accessibilité handicap

Nous consulter



Durée

21.00 Heures

3

Jours

Effectif

De 3 à 8 Personnes