

# 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

Nous consulter

### Durée

21.00 Heures

3

Jours

### Effectif

De 1 à 9 Personnes