



GÉRER SON STRESS AVEC efficacité

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL / RH / DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

■ Durée

2 jours

■ Public

Tout public

■ Pré-requis

Aucun

■ Validation

Attestation de formation

■ Lieu

Greta Poitou-Charentes
Agence de La Rochelle

■ Dates

Nous contacter

■ Tarif

Demander un devis

Objectifs

- Comprendre la notion de stress
- Analyser les situations de stress dans son activité professionnelle et identifier ses propres facteurs de stress
- Apprendre à contrôler et gérer son stress avec efficacité

Contenu

Comprendre le stress

- Identifier les mécanismes du stress, ses causes et ses conséquences
- Repérer les différents types de stress, le stress positif, le stress négatif

Identifier son attitude face au stress

- Connaître ses symptômes et sources de stress
- Adopter les bonnes réactions face au stress

Contrôler son stress

- Distinguer ce qui dépend de l'environnement, ce qui dépend de soi
- Identifier les clés pour mieux gérer son stress
- Prévenir le stress

Modalités

- Travaux de groupe et de sous-groupes
- Alternance d'apports théoriques et méthodologiques
- Échanges et partage des expériences du groupe
- Exercices de relaxation
- Supports pédagogiques remis aux participants

Pour toute information complémentaire :

05 46 50 51 79

commercial.greta.agence-larochelle@ac-poitiers.fr

www.greta-poitou-charentes.fr