

# Formation Gestion du stress

Avec la formation gestion du stress, apprenez à mieux appréhender le stress, renforcez la collaboration avec vos collègues et améliorez votre bien-être.



## Les objectifs de la formation gestion du stress :

Cultiver la connaissance de soi pour maîtriser son stress

Adopter les comportements adéquats pour collaborer avec sérénité au travail

Prévenir le stress au quotidien en appliquant les techniques anti-stress

## Le programme pour mieux gérer son stress :



### 01 Identifier le stress

- Découvrez les 3 phases du stress
- Comprenez les conséquences de ces tensions sur votre bien-être

### 02 Gérer son stress grâce à une meilleure communication

- Découvrez les 4 tempéraments face à une situation stressante
- Trouvez des solutions pour mieux communiquer en équipe et éviter les pics de stress inutiles

### 03 S'appropriier les outils de gestion du stress

- Apprenez à dire « non » avec assertivité pour ne plus vous laisser submerger
- Identifiez vos drivers et les solutions adéquates pour retrouver un équilibre émotionnel
- Développez la communication positive pour mieux gérer la pression
- Maîtrisez les outils et les stratégies de relaxation

#### Les modalités disponibles

- Mobile / e-learning

#### Les formats disponibles



#### La durée

50 minutes en mobile ou e-learning, pour les autres modalités : nous consulter

#### Langue

