

PROGRAMME DETAILLE

BUSINESS – MANAGEMENT

Réf. BU03006 **GESTION DU STRESS**

PUBLIC :

Tout public.

PRÉ- REQUIS :

Aucun.

OBJECTIFS :

Savoir gérer son stress dans toutes les situations.

DURÉE :

2 jours.

MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES :

Formation dispensée par un formateur professionnel spécialisé principalement gestion du stress et coaching.

Divers supports de cours.
Formation théorique et pratique.

Méthode pédagogique participative. Validation des acquis (QCM). Attestation de formation. Formation théorique et pratique.

LIEU DE FORMATION :

En stage ou en intra.

EFFECTIF :

1 à 16 personnes.

Date d'élaboration 18/06/20
Dernière mise à jour 18/06/20
Version : 1

Vous avez un besoin de formation sur la **GESTION DU STRESS** ? Profitez de nos solutions formatives dédiées à vos besoins et adaptées à votre activité professionnelle. Nos formateurs sont des professionnels recrutés pour leur expérience professionnelle et leur expertise. Nos consultants traceront avec vous un programme ciblé sur les précisions de vos demandes.

Partout en France : Amiens, Angers, Bordeaux, Dijon, Grenoble, Le Havre, Le Mans, Lille, Lyon, Marseille, Metz, Montpellier, Nantes, Nice, Nîmes, Orléans, Paris, Perpignan, Reims, Rennes, Rouen, Saint-Etienne, Strasbourg, Toulon, Toulouse, Tours, Villeurbanne...

CONTENU

Les sources de stress

- Les identifier.
- Agir plutôt que réagir.
- Evaluation qualitative.

Comment s'installe le stress ?

- Gestion du temps et des priorités.
- Refuser la perfection.

Méthodes et techniques antistress

- Eliminer les tensions physiques.
- Acquérir un mode de pensée positif.

Améliorer son hygiène de vie

- Gérer l'alimentation, les mauvaises habitudes.
- Maîtriser les principes de la relaxation.

Fin de formation

- Conclusions.
- Test de niveau et correction.
- Evaluation qualitative.
- Validation des acquis.
- Remise de l'attestation de formation.
- Remise d'un support de cours et documents annexes.