

Gestion du stress



3 jours
14h



Nous
consulter



Toute
personne
de
l'entreprise

Prérequis

Aucun

Objectifs

- Connaître les causes, les mécanismes et les manifestations du stress
- Apprendre à prévenir le stress et à le gérer en utilisant les approches comportementales et cognitives
- Identifier les stressseurs professionnels et chercher à les supprimer ou à réduire leurs effets

Programme de 2j + 1j en blended learning

Causes, mécanismes et manifestations du stress

Le burn-out : causes, mécanismes et manifestations

Approche biologique et psychologique

Identification des situations et types de personnalités stressantes

Gestion du stress à partir de l'identification des stressseurs professionnels (techniques, organisationnels, managériaux)

Modalités du stress au niveau collectif et au niveau individuel



Mettez en place
une stratégie
antistress
durable !

Pédagogie active et interactive

Formation-action : auto-évaluations, bilan personnel, apports théoriques synthétiques, jeux, ateliers de relaxation.

Documentation riche et variée