

La gestion du stress et maintenir l'équilibre

Méthodologie :

- Apports théoriques et pratiques
- Des autodiagnostic (selon les formations) et de la réflexion individuelle
- Réflexions de groupe guidées par la formatrice
- Simulations avec des situations vécues au sein de votre entreprise

		DURÉE
Public	Employés : Tous employés de votre entreprise	
Format	Présentiel ou virtuel	3 heures
Conférence	Présentiel	2 heures
Objectif	Comprendre les mécanismes du stress et ses secrets. Découvrir comment prévenir le stress pour mieux l'appréhender au travail et dans sa vie personnelle.	
Plan de cours	▪ Définition du stress (physiologique, psychologique, organisationnel). ▪ Différence entre stress aigu, chronique et positif (eustress). ▪ Pourquoi le stress n'est pas « l'ennemi », mais un signal. ▪ Techniques de gestion du stress immédiat ▪ Prévenir le stress : stratégies à moyen et long terme	
Document de formation	Transmis à la fin de la formation	
Attestation de formation	Transmis à la fin de la formation, sur demande	
Tarification	Sur demande de soumission	