



GERER SON STRESS

Objectifs

- Se rendre plus disponible pour être plus efficace
- Mieux vivre son activité au quotidien
- Prendre du recul

Programme – Contenu - Modalités d'évaluations

- Connaitre les origines du stress
- Evaluer son niveau de stress
- Maîtriser les relations de travail
- Evoluer dans son environnement
- Gérer sa charge de travail
- Gérer les périodes de récupération
- Trouver un équilibre

Méthodes pédagogiques

La formation est constituée d'apports théoriques et pratiques.
Elle donne lieu à des exercices et des mises en situation.

Public - Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

Durée – Dates

2 jours

Nous consulter pour les dates de formation.

1 stagiaire minimum – 10 stagiaires maximum