

FORMATION EN GESTION DU STRESS

Prévenir et gérer les situations stressantes (2 jours)

Présentation

Une formation pour prévenir et gérer les situations stressantes, afin de gagner en mieux-être, en énergie et en efficacité

Vous-même, vos collaborateurs, vos salariés, ... vous rêvez de :

- Ne plus avoir à courir après le temps et arriver à mieux vous organiser
- Retrouver des relations apaisées et conviviales avec vos collaborateurs et clients
- Mieux gérer les coups de feu et la pression liée au travail et à votre environnement
- Gagner en assertivité et en assurance dans vos échanges
- Avoir assez d'énergie pour affronter la charge de travail qui vous attend au bureau
- Retrouver sérénité et vitalité pour préserver votre santé

Les situations de stress sont de plus en plus récurrentes, jusqu'à dans certains cas devenir un état permanent, avec les risques que l'on connaît pour la santé mentale et physique. Développer des capacités d'anticipation va permettre de réduire et de mieux gérer la pression et in fine d'être plus calme et efficace.

Dans cette formation, vous verrez comment éviter ou composer avec ces situations stressantes et vous défaire de ces conflits intérieurs, mais aussi quoi faire, et surtout comment faire, pour gagner ou regagner en énergie, en joie et finalement en plaisir de vivre sa vie à la maison ou au travail.

Objectifs

- Comprendre les sources et mécanismes du stress
- Identifier ses propres fonctionnements sous stress pour mieux faire face aux situations
- Savoir reconnaître ses besoins et limites personnelles pour éviter les sources de stress
- Mettre en place des stratégies d'adaptation
- Développer ses ressources personnelles
- Savoir utiliser des modes de communication gagnant-gagnant
- Apprendre à se ressourcer efficacement et gagner en bien-être

Public

Toute personne vivant des situations de stress au travail ou dans son quotidien

En amont de la formation

Audit gratuit et sans engagement par téléphone

Programme

Ces 2 journées sont un condensé d'apprentissages théoriques et de clés pratiques et concrètes, avec des ateliers et exercices. 4 temps rythment ces journées autour des thèmes suivants : définition et compréhension du stress, stratégie et gestion du stress, prévention des situations stressantes, gestion de l'énergie.

Coût de la formation

Tarif INTER : **250 € /jour et par personne** (soit 500€/personne la formation de 2 jours)

Tarif INTRA : sur devis

Contactez-nous par e-mail à contact@concilience.fr ou par téléphone : 06 09 76 04 92.