



Centre de formation
INNOVANT en management

GESTION DU STRESS

*Le stress
gagnant !*

3 avantages

- ✓ opportunité
- ✓ créativité
- ✓ rentabilité

NATURE
ATTITUDE

➤ OBJECTIFS

- Mieux se connaître et comprendre les mécanismes du stress
- Réussir à mieux gérer son stress au quotidien
- Développer ses compétences au quotidien et dans son environnement

➤ PROGRAMME

- Définition du stress
- Les signes généraux du stress
- Identifier les sources de stress et ses effets
- Comprendre ses réactions en situation de stress
- Outils personnalisés pour optimiser sa gestion du stress

➤ MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exposés théoriques : apports conceptuels et méthodologiques
- Mises en situation
- Échanges d'expériences
- Prise de recul sur ses représentations et ses pratiques
- Atelier dans la nature

À L'ISSUE DE CETTE FORMATION,
CHAQUE PARTICIPANT :

- Réalise son bilan d'actions à mener
- Formalise son plan de progression