

GESTION DU STRESS

6 heures

CHF 2400.-

Renseignements

Tél. +41 22 732 51 11
Lu-Ve de 8h30 à 12h00
et de 13h00 à 17h00

DÉFINITION

Les effets positifs du stress constituent un puissant moteur dans notre vie professionnelle et personnelle. Les conséquences négatives du stress sont terriblement destructrices pour nous, pour les autres et pour nos organisations. Comment mieux profiter des aspects bénéfiques? Quels moyens mettre en place pour éviter de souffrir et de faire souffrir ceux qui nous entourent. Il existe heureusement des méthodes très efficaces pour gérer le stress, le transformer en catalyseur de réussite et éviter dans de nombreux cas ses effets indésirables.

PUBLIC CIBLE

Toute personne déterminée à comprendre les mécanismes du stress pour l'approprier, souvent, l'éviter et de toute façon le gérer pour augmenter sa qualité de vie et son efficacité.

OBJECTIF GÉNÉRAL

- Comprendre le stress
- Savoir profiter de ses effets bénéfiques
- Apprendre à en éviter les effets négatifs

PRÉ-REQUIS POUR SUIVRE CETTE FORMATION

Aucun

MÉTHODE DE TRAVAIL

- Théorie
- Exercices et cas réels, jeux de rôle
- Une synthèse des recettes et méthodes mises en évidence pendant le séminaire sera adressée aux participants peu après la formation.

CONTENU DU COURS GESTION DU STRESS

Le bon et le mauvais stress

Savoir faire un bilan lucide de son stress

Les principales étapes de la démarche

Nous sommes responsables d'une grande partie de notre propre stress !

Apprendre à lutter contre les effets indésirables du stress

Comprendre comment éliminer les causes du stress ?

La gestion du temps comme clef (les mangeurs de temps, les priorités, savoir dire non ...)

GESTION DU STRESS

6 heures

CHF 2400.-

Renseignements

Tél. +41 22 732 51 11
Lu-Ve de 8h30 à 12h00
et de 13h00 à 17h00

Mieux vivre son stress : vers un état d'esprit nouveau
Mise en place d'un tableau de bord individuel