

## GESTION DU STRESS

### DÉFINITION

Le stress a une fonction motivante essentielle et nous permet de relever d'importants défis. Mais il est important de savoir le maîtriser plutôt que d'être maîtrisé par lui. Grâce à des exercices simples et rapides, vous développerez la capacité de contrôler votre stress et de vous relaxer rapidement. Vous y apprendrez également à savoir dire non afin de gagner du temps.

### PUBLIC CIBLE

Toute personne désirant maximiser sa gestion du temps.

### OBJECTIF GÉNÉRAL

- gérer le stress
- prendre du recul
- maîtriser la relaxation rapide

### PRÉ-REQUIS POUR SUIVRE CETTE FORMATION

Aucun

### MÉTHODE DE TRAVAIL

- théorie
- pratique de la relaxation rapide
- exercices de concentration en action

### CONTENU DU COURS GESTION DU STRESS

### DURÉE ET PRIX

Durée: 90 minutes

Prix: sur demande