

GESTION DU STRESS

90 minutes

Prix: sur demande

Renseignements

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

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

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.

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

CONTENU DU COURS GESTION DU STRESS