

## MANAGER EN FORME, ÉQUIPE HEUREUSE

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, de vous relaxer rapidement et de travailler votre faculté d'attention.

### PUBLIC CIBLE

- Tout types de collaborateurs
- Chefs d'équipes
- Manager
- Toute personne devant gérer du personnel

### 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 MANAGER EN FORME, ÉQUIPE HEUREUSE