

GESTION DE STRESS

2 jours

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress...
- Identifier les sources de stress dans l'environnement professionnel.
- Acquérir des techniques de gestion du stress au quotidien.
- Développer la résilience et l'intelligence émotionnelle.
- Favoriser le bien-être et la performance individuelle et collective.

MÉTHODOLOGIE

- Apports théoriques et outils pratiques de management.
- Études de cas réels et retours d'expérience.
- Travaux de groupe et ateliers collaboratifs.
- Jeux de rôle et mises en situation.
- Élaboration d'un plan d'action individuel.

CIBLE

- Toute personne souhaitant améliorer sa gestion émotionnelle et son bien-être au travail.

PRÉREQUIS

- Aucun prérequis pour suivre cette formation.