

DE 505 – Gérer son stress au travail - 1 jour -

Public concerné :

Toute personne désirant agir sur son stress en milieu professionnel ou personnel.

Objectifs:

Être capable:

- D'identifier le fonctionnement interne du stress.
- D'agir sur soi pour créer les conditions de gestion du stress.
- D'agir sur son environnement pour réduire son stress.

Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

Durée

(7 heures)



Prix inter *

670 € HT / pers

Devis intra individuel & forfait groupe sur demande

Les points forts

- Une **approche simple** et concrète.
- Un outil **d'auto-analyse**.
- Des **exercices** pratiques.

Le + CD COACHING

Vous bénéficiez **d'une heure** de soutien d'intégration des connaissances **incluse**.

Ce suivi téléphonique ou "Visio", individuel et personnalisé, est à utiliser dans les 30 jours après la formation.

Programme de la formation

1. Identifier le mécanisme cérébral du stress et son rôle.

- Connaître le fonctionnement de base du cerveau.
- Identifier le mécanisme du stress.

2. Agir sur soi pour gérer son stress.

- Mesurer son profil et son niveau de stress.
- Modifier sa perception et se préparer face au stress.
- Agir sur son organisation personnelle.
- Prendre la hauteur et le recul suffisant.

3. Agir sur son environnement pour favoriser sa gestion du stress.

- Déterminer les facteurs et les pistes d'optimisation extérieures.
- Convaincre efficacement son entourage des besoins d'adaptation.



Contact :

Tel 06 38 70 89 19
contact@cdcoaching.fr

* Calendrier des dates inter disponible sur cdcoaching.fr