

# ➤ COMPRENDRE LA GESTION DU STRESS

60 minutes pour ... Mieux appréhender votre gestion du stress

*Revenir sur site vous angoisse, vous avez des dossiers et mails en retard, vous ressentez un malaise au creux de l'estomac ? Pas de doute, vous êtes stressé(e). Quels sont les effets du stress ? Peut-on être stressé(e) à notre insu ? Comment apprendre à mieux le gérer ?*



## Objectifs pédagogiques

- Identifier et qualifier le stress
- Décrypter les mécanismes d'apparition du stress et mettre en œuvre les bonnes pratiques et les outils pour mieux le gérer
- Prévenir son apparition dans une équipe



## Méthodologie

- La classe virtuelle s'articule autour d'apports théoriques et d'outils pratiques, d'illustrations, de confrontations d'expériences et de contextes



## Contenu synthétique

- Qu'est-ce que le stress et comment agit-il ?
- Quels sont les leviers d'action pour vous ?
- Quels sont les leviers d'action pour vos collègues ?



Durée

**60**  
minutes



Prix

**500 € HT**  
par session



Public cible

- **Tous collaborateurs, managers ou responsables d'une organisation**
- **Accessibilité et situation de handicap** : nous adaptons nos prestations à vos besoins



Nombre  
de participants  
**10**  
personnes



Prérequis

Collaborateurs travaillant au sein d'une organisation en demande de formation