


## Savoir gérer son stress

### OBJECTIFS :

- ✓ Gérer efficacement son stress dans la durée
- ✓ Comprendre les mécanismes du stress
- ✓ Développer sa propre stratégie de gestion du stress

### METHODES PEDAGOGIQUES :

- ✓ Apports théoriques de mode de fonctionnement de l'humain
- ✓ E-learning 
- ✓ Mise en situation et échanges de pratiques

### PERSONNES CONCERNEES :

- ✓ Managers ou cadres souhaitant gérer leur stress par des méthodes applicables à leur quotidien professionnel

### MODALITES PRATIQUES :

- ✓ Durée : 2 jours
- ✓ Tarif : Intra / Inter : nous consulter

### PROGRAMME :

#### Evaluer ses modes de fonctionnement face au stress

- Connaître ses « stressseurs », ses propres signaux d'alerte
- Diagnostiquer ses niveaux de stress
- Comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité

#### Sortir de la passivité et agir positivement

- « Savoir dire non », lorsque c'est nécessaire
- Les « positions de perception » pour prendre de la distance
- Les « transactions positives » pour éviter le conflit

#### Définir et mettre en oeuvre sa stratégie de réussite

- Définir son plan de vie
- Mettre au point sa méthode personnelle « anti-stress »