

Gestion du stress – Gérer le stress de façon positive



Contenu et objectifs

Le stress est un élément fixe de notre vie (professionnelle), nous ne passons pas au travers. L'art est de trouver le moyen de bien le gérer afin qu'il ne se répercute pas négativement sur notre performance et notre santé et qu'il déploie principalement l'effet positif qu'il recèle.

Disposer d'une bonne gestion du stress et économiser ses forces compte aujourd'hui parmi les compétences clés dans tout domaine d'activités professionnel. Ces compétences peuvent être soutenues de manière ciblée.

Thèmes abordés

- Comprendre le stress : Pourquoi il n'est pas fondamentalement négatif, mais une condition préalable à la performance, au bien-être et à la (sur)vie.
- Les revers du stress : Où résident les aspects négatifs du stress et comment le prévenir concrètement.
- Développer sa résilience au stress : Comment trouver et renforcer sa propre résistance au stress, des tracasseries quotidiennes aux phases intenses.
- Le stress, un danger pour la santé : À quoi reconnaître que le stress devient un danger pour la santé et la qualité de vie, et quels chemins mènent hors du stress chronique.

Orateur

Psychologue avec plusieurs années d'expérience professionnelle en tant que formateur et consultant.

Durée

Lunch Session	1 h : théorie
Workshop	2 h : théorie & pratique
Training	4 h : théorie & pratique approfondie

Public cible

Employés, RH, managers, personnes en formation

