

Savoir gérer le stress

Définition de la prestation

- Identifier les causes du stress et adopter des stratégies d'ajustement

Usage

- Savoir gérer son stress
- Gérer les ressources humaines en évitant les sources de stress
- Préserver sa santé et celle de ses collaborateurs
- Former ses managers à la prévention du stress

Contenu de la prestation

- Connaître les facteurs de stress
- Repérer les situations de travail stressantes
- Avoir des moyens d'action contre le stress
- Savoir appliquer et proposer des stratégies d'ajustement au stress
- Anticiper et prévenir le stress en fonction des types de personnalité
- Gérer le stress dans la relation de travail

Caractéristiques

- Module 3
- Lieu : intra ou extra entreprise
- Méthode : Etudes de cas pratiques, Apport théorique, tests d'autodiagnostic, création d'outils pratiques

Avantages

- Des solutions issues de la recherche scientifique
- Une formation directe et efficace
- Des stratégies sur mesure
- L'efficacité professionnelle par le mieux-être
- La réduction de la souffrance au travail
- Un échange d'expérience en lien avec la pratique professionnelle

Votre activité professionnelle est stressante...

Vous dirigez une équipe soumise à un stress quotidien...

Vous mesurez les risques du stress pour votre santé et celle de vos collaborateurs, mais aussi son impact sur les performances de l'entreprise...

Ce stage a été pensé pour vous !