

GESTION DU STRESS

OU COMMENT AGIR FACE À SES ÉMOTIONS !



DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL



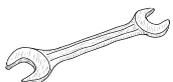
EN QUOI ÇA CONSISTE ?

Aujourd'hui le stress est omniprésent dans le monde du travail. Pourtant, il s'avère être nocif pour la santé mentale des salariés et il compromet également la qualité de leur travail. Enfin des solutions pratiques et ludiques pour transformer votre stress en compagnon de route et gérer celui de vos collaborateurs.



OBJECTIFS

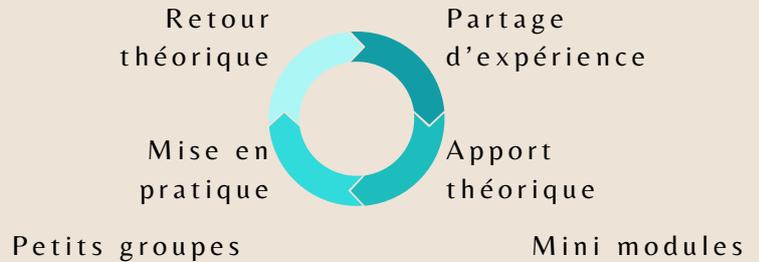
- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier les méthodes de gestion de ses émotions
- Adopter les comportements appropriés
- Prendre confiance en soi, notamment en situation de conflit
- Savoir s'affirmer face à des personnalités difficiles
- Mobiliser ses propres ressources pour se relaxer et savoir rebondir



OUTILS UTILISÉS

- Apport théorique
- Exercices pratiques & jeux de rôle
- Mécanique respiratoire
- Respiration basse
- Cohérence cardiaque

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :



1/2 journée
à 2 jours

Programme personnalisable
En présentiel
Individuel ou en équipe

Référente handicap :
Patricia Gratas



Ruben
Guillemain

Comédien-Chanteur Formateur

Oxycom

Votre oxygène commercial

