



## MIEUX GÉRER SON STRESS AU QUOTIDIEN

### PUBLIC CONCERNÉ

Tous publics

### PREREQUIS

Aucun pré-requis est nécessaire

### OBJECTIFS

- Comprendre le mécanisme du stress et son rôle
- Savoir identifier les situations génératrices de stress
- Avoir conscience de son propre fonctionnement face au stress
- Acquérir des outils pour gérer son stress au quotidien
- Travailler sur le long terme pour gagner en efficacité

- Accueil et pose du cadre de la formation
- Le stress c'est quoi ?
- Qu'est ce qui me stress et comment je gère ?
- Comment gérer mon stress au quotidien ?
- Les outils immédiats de réaction au stress
- Les outils pour la résistance au stress sur le long terme
- Faire le point sur les acquis et ce qui n'a pas encore pu se mettre en place, consolidation des acquis, développer son QE (intelligence)
- Bouclage

La tension dans les équipes se fait de plus en plus ressentir et cela va non seulement affecter l'ensemble du personnel mais aussi les collaborateurs et les clients. C'est pourquoi les responsables des entreprises et autres structures sont de plus en plus soucieux et du bien-être au travail de leurs salariés.

# 2 205 €\*

3 jours / 21 heures

Mise à jour le 10/01/2022



Le Centre de Bilan de Compétences est accessible aux personnes en situation de handicap.



# ORGANISATION DE LA FORMATION

## 1 LIEU DE LA FORMATION : COLMAR

## 2 MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Étude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

## 3 DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXÉCUTION DE L'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.



### RENSEIGNEZ-VOUS

Léna GOTTI, Dirigeante de CEHOS  
93 Route de Bâle  
68000 COLMAR  
0637654170  
contact@mls-search.fr

SAS MLS SEARCH - 852 496 587 000 27  
Imprimé par COLMAR PRINT SIRET 851 369 470 000 14  
Crédit photos : Shutterstock  
Ne pas jeter sur la voie publique.