

ME 13 GERER LES INCIDENTS AU TRAVAIL REUSSIR EN SITUATION DE TRAVAIL DIFFICILE

Le stress fait partie intégrante de la vie professionnelle... comme beaucoup d'autres facteurs.

Grâce à cette formation, vous reconnaîtrez les situations de stress et leurs effets. Vous apprendrez des techniques pour canaliser le stress et pour vous en servir comme un booster d'énergie.

Objectifs :

- Gérer positivement son stress.

À l'issue de la formation, vous saurez :

- Repérer les moments et les acteurs stressants
- Réagir positivement en situation de stress
- Récupérer l'énergie déployée.

Programme :

- Origine et analyse du stress
- Arrêter le mauvais stress
- Se confronter au bon stress
- Faire le bilan



Public Concerné

Toute personne confrontée au stress durant son activité professionnelle

Pré requis :

Aucun

Durée de la formation

7h00

Lieu

A définir

Nombre de stagiaires

6 / 8 personnes

Méthodes pédagogiques

Animation intégrant des tests et des jeux de rôle