



COMPRENDRE LE STRESS POUR MIEUX LE GÉRER

OBJECTIFS

- Comprendre les origines, les manifestations et l'intérêt du stress et des émotions
- Connaître les techniques de prise de recul dans les relations et situations complexes
- Utiliser des atouts de maîtrise de soi pour doser le stress et ajuster l'état de vigilance suffisante
- Utiliser des outils personnels de gestion du stress
- Identifier les méthodes d'anticipation puis de gestion du stress au quotidien
- Identifier son propre potentiel de ressourcement

MÉTHODES MOBILISÉES

- Apports théoriques et pratiques
- Mises en situation
- Échanges et partage d'expériences Jeux et expérimentations, exercices
- Élaboration d'une posture de mise en pratique immédiate de l'atelier

MODALITÉ D'ÉVALUATION

- Quiz de fin de formation
- Auto positionnement

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

- Découvrir son fonctionnement interne et ses réactions émotionnelles
- Identifier les facteurs déclencheurs de stress, mesurer son seuil de réactivité, trouver des points d'appui

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Acquisition de méthode transférable immédiatement en situation personnelle et professionnelle

 1 jour soit 7 heures

 Site de Brest et Quimper ou dans vos locaux

 Tarif disponible sur le site internet

Flashez pour consulter notre catalogue



<https://www.ites-formation.com>

 02 98 34 60 60
 formapro@ites-formation.com