



## **GESTION DU STRESS**

### **PROGRAMME**

**Participants :** Tous niveaux salariaux

**Objectifs :** L'ambiance de votre société est stressante, vous êtes vous-même victime de ce mal actuel ?  
L'identification des causes du stress, la connaissance de ses conséquences et la pratique de quelques méthodes faciles peuvent diminuer la pression que vous subissez.

**Durée :** La formation est répartie sur 1 jour soit 7 heures.

#### **Identification des différents stress :**

- Physiques
- Psychiques
- Mode de vie
- Professionnel
- Relationnel
- Familiaux
- Qu'est-ce qu'un stress objectif ? Subjectif ?

#### **Les symptômes du stress :**

- Mineurs
- Majeurs

#### **Stratégies, comportements et organisation antistress :**

- Prise de décisions devant les situations stressantes
- Construction d'un Chemin de Vie : introspection, objectif, choix, « feuille de route », etc....
- Organisation professionnelle : identification des voleurs de temps, utilisation d'outils, etc....

#### **Déroulement :**

- Information, écoute active des stagiaires, conseils personnalisés
- Echange de vécus