DE 505 – Gestion son stress au travail
- 1 jour -

Public concerné :

Toute personne désirant agir sur son stress en milieu professionnel ou personnel.

Objectifs:

Être capable:

- D'identifier le fonctionnement interne du stress.
- D'agir sur soi pour créer les conditions de gestion du stress.
- D'agir sur son environnement pour réduire son stress.

Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

Programme de la formation

1. **Identifier le mécanisme cérébral du stress et son rôle.**

- Connaitre le fonctionnement de base du cerveau.
- Identifier le mécanisme du stress.

2. **Agir sur soi pour gérer son stress.**

- Mesurer son profil et son niveau de stress.
- Modifier sa perception et se préparer face au stress.
- Agir sur son organisation personnelle.
- Prendre la hauteur et le recul suffisant.

3. **Agir sur son environnement pour favoriser sa gestion du stress.**

- Déterminer les facteurs et les pistes d'optimisation extérieures.
- Convaincre efficacement son entourage des besoins d'adaptation.

.

Durée

(7 heures)

Modalités de réalisation

- ***Inter-entreprises***

Dates, lieux, et tarifs des sessions disponibles sur cdcoaching.fr

- ***Intra-entreprise***

Dans vos locaux ou à distance. Devis Individuel & forfait groupe sur demande

Les points forts

- Une **approche simple** et concrète.
- Un outil **d'auto-analyse.**
- Des **exercices** pratiques.

Le + CD COACHING

Vous bénéficiez **d'une heure** de soutien d'intégration des connaissances **incluse**.

Ce suivi téléphonique ou "Visio", individuel et personnalisé, est à utiliser dans les 30 jours après la formation.



Contact :
06 38 70 89 19 - contact@cdcoaching.fr

Documentation participant :

Consultez ou téléchargez le livret d'accueil du stagiaire sur : https://www.cdcoaching.fr/services/un-participant/livret-daccueil-participant

CD COACHING - Tous droits réservés - 06 38 70 89 19