

FAIRE DE SON STRESS UN BOOSTER DE PERFORMANCE

Le monde d'aujourd'hui nous agresse tous : salariés, cadres, patrons...Pression sur les résultats, mauvaise communication, problèmes d'organisation, le stress est souvent à l'origine de nombreux comportements qui peuvent **troubler la sérénité au travail**.

Cela peut avoir des répercussions négatives quand il est mal géré mais il peut devenir un **moteur** quand il est correctement canalisé.

POURQUOI METTRE EN PLACE UNE FORMATION GESTION DU STRESS ?

- . Comprendre le mécanisme du stress, apprendre à l'apprivoiser
- . Optimiser son potentiel d'adaptation
- . Intégrer des techniques simples et pragmatiques pour gérer le stress au quotidien
- . Faire de son stress un **moteur d'efficacité**

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

A tous les collaborateurs souhaitant apprendre à **gérer son stress** et à anticiper les situations à risque mais également **aux managers qui génèrent ce stress** afin de diffuser de l'énergie positive.

Cela aura un effet bénéfique sur les collaborateurs et sur **l'ambiance de l'équipe**.

Nous accompagnons les salariés afin qu'ils retrouvent **confiance en eux** et qu'ils puissent prendre les **bonnes décisions** au moment voulu.

→ PAS DE PREREQUIS

CHOISISSEZ L'ATELIER, LE LIEU ET L'HEURE



Durée de la formation :

2 x 1 jour, avec 3 à 4 semaines de mises en application



Lieu :

En interne / En externe.



Nombre de participants :

Pratique collective.

Minimum 3 personnes

Maximum 10 personnes

Budget : à partir de 1000€

*non-inclus : les frais d'organisation (repas, pause-café)

Inscription et renseignement :

Camille CHATEAU

06.20.50.62.98

c.chateau@face-formation.com