

# GESTION DU STRESS

## OU COMMENT AGIR FACE A SES EMOTIONS !

01

### en quoi ça consiste ?

Aujourd'hui le stress est omniprésent dans le monde du travail. Pourtant, il s'avère être nocif sur la santé mentale des salariés et il compromet également la qualité de leur travail. Enfin des solutions pratiques et ludiques pour transformer votre stress en compagnon de route et gérer celui de vos collaborateurs.

02

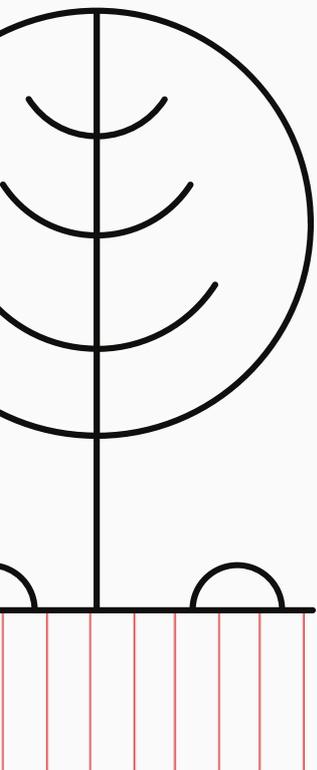
### objectifs

- comprendre les mécanismes du stress
- identifier les méthodes de gestion de ses émotions
- adopter les comportements appropriés
- prendre confiance en soi, notamment en situation de conflit
- savoir s'affirmer face à des personnalités difficiles
- mobiliser ses propres ressources pour se relaxer et savoir rebondir

03

### outils utilisés

- apport théorique
- exercices pratiques et jeux de rôle
- Mécanique respiratoire
- Respiration basse
- Cohérence cardiaque



individuel  
ou en équipe



en présentiel



1/2 journée  
à 2 jours



12 personnes  
maximum



Comédien Formateur