

PRÉVENIR LE STRESS

En matière de stress, mieux vaut prévenir que guérir !

Résumé : Toujours plus ! ... de choses à faire, à penser ! Donc toujours plus de tensions vers de multiples objectifs avec toujours plus d'enjeux. Vous avez envie d'éviter le burn-out et celui de vos collaborateurs ? Alors ne traitez plus le stress seulement a posteriori ! Apprenez à le prévenir en amont !

Participants :

Dirigeant, manager, responsable d'équipe, souhaitant agir en amont sur le stress

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

Acquérir des outils pratiques pour :

- ne plus donner prise au stress
- rester serein en toute circonstance
- agir efficacement
- éviter de stresser ses collaborateurs
- réduire de façon significative absentéisme, tms, accidents

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- Exercices pratiques

Formations complémentaires :

- Réduire son stress
- Vider son stress : techniques de choc
- Prévenir les conflits interpersonnels

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

Durée :

3 jours

Référence :

PS-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Définition et sources du stress
- Agir sur les sources que vous pouvez limiter
- Agir en amont des sources de stress incontrôlables
- Réduire sa perméabilité au négatif
- Maîtriser la projection des peurs
- Préparation personnelle anti-stress
- Savoir rester « aligné »
- Comportement face à un stresser
- Adopter un comportement non stressant
- Plan personnel anti-stress

Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Elaboration d'un plan d'action personnel

Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com