

Maîtriser son stress et faire face à la pression

Public cible : Manager/ futur manager

Objectifs de la formation

- Se connaître face au stress
- Acquérir des outils et méthodes pour prévenir et faire face au stress
- S'affirmer dans un contexte de pression
- Comprendre et prévenir le phénomène de burn-out
- Adopter les comportements efficaces pour gérer les crises et les conflits

DURÉE

1 jour

Prix adapté
aux PME

En **Inter** et en
Intra

Programme synthétique

Partie 1 : Comprendre le processus du stress, analyser ses réactions face au stress, identifier ses signaux d'alerte et annonciateur d'épuisement professionnel

Partie 2 : Développer l'affirmation de soi et une communication assertive

Partie 3 : Adopter les comportements efficaces

Partie 4 : Gérer les conflits et les situations de crise

Partie 5 : Des outils et des méthodes pour prévenir et gérer son propre stress

Partie 6 : Gérer son temps et ses priorités avec sérénité