

# Améliorer sa gestion du stress



**Positif ou négatif, il n'y a pas de vie professionnelle sans stress. Dans cet accompagnement nous vous proposons d'apprendre à composer avec lui, à le gérer, et à l'aménager afin d'améliorer votre santé physique et psychique.**

## **Pour Qui?**

Cette formation s'adresse aux managers ou cadres confrontés aux pressions professionnelles et qui souhaitent gérer leur stress à l'aide de méthodes simples et pratiques.

## **Objectifs?**

- Maîtriser les outils de base de gestion du stress des situations les plus critiques.
- Evaluer votre mode de fonctionnement face au stress et identifier les sources.
- développer une assertivité en action, en déterminant vos priorités afin de vivre harmonieusement la passage du stress négatif au stress positif.
- Evaluer et hiérarchiser vos tâches en fonction des critères d'urgence et d'importance.
- Formuler vos objectifs et définir les buts à réaliser.

## **Dates (à définir avec vous)**

Les méthodes pédagogiques utilisées lors de ce séminaire sont basées essentiellement sur des méthodes reconnues et validées par les professionnels de l'accompagnement et de la formation en entreprise.

Nous commençons ainsi par délimiter de manière personnalisée les axes de progrès de chacun.

**Distinguer réussite professionnelle et épanouissement professionnel**

**Identifier les niveaux, pour relever le stress positif du stress négatif**

**Maintenir l'écologie et la réalisation de ses projets**