

Durée de la Formation :	2 jours
Public :	Tous
Prix :	1390 Euros HT en intra par jour – limité à 8 participants
Objectif :	Comprendre et appréhender son stress afin de le réguler et de l'utiliser de façon positive et constructive
Méthode pédagogique :	Apports théoriques, Exercices, Ateliers, Définition d'objectifs personnels et coaching

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Aspects conceptuels & législatifs

- Les approches clés du stress : Physiologiques – Psychosociales.
- Prise en compte du stress au travail
- Directive Européenne

Identifier les signes annonciateurs de stress

- Physique
- Physiologiques
- Etat d'esprit

Améliorer sa gestion du stress

- Côté Corps (comportement...)
- Côté tête (raisonnement...)
- Côté Cœur (émotion...)

Apport de la Programmation Neurolinguistiques

- Les 5 piliers de vie
- Ancrages
- Visualisation

Optionnel : Accompagnement individualisé pour une mise en pratique dans votre environnement professionnel et avec vos ressources