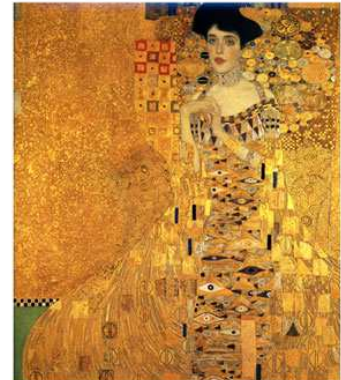


## LA GESTION DU STRESS



### OBJECTIFS :

- ⊙ Identifier les sources de stress et leurs conséquences.
- ⊙ Anticiper les situations de stress.
- ⊙ Connaître les méthodes de lutte contre le stress.

### PUBLICS CONCERNES :

- ⊙ Tous publics.

### PROGRAMME DE LA FORMATION :

- ⊙ Les sources de stress.
- ⊙ Les conséquences du stress.
- ⊙ Les réactions psycho-émotionnelles au stress : théories.
- ⊙ Mécanismes biologiques et maladies du stress.
- ⊙ Anticiper le stress.
- ⊙ Gérer le stress.

### METHODOLOGIE :

- ⊙ Apports théoriques, travaux individuels et collectifs, partage des vécus, exercices pratiques, mise en situation, jeux de rôle.

### DUREE ET TARIF :

- ⊙ 2 Jours – Devis sur demande.

### LIEU :

- ⊙ Selon votre demande : « *in situ* » dans votre entreprise dans des locaux préservant la confidentialité ou dans nos bureaux à Nice.