



Gestion du Stress

PRÉREQUIS :

Aucun, mais avoir la volonté de travailler sur ses propres comportements pour les faire évoluer.

DURÉE :

3 jours

PUBLIC :

Tout collaborateur de l'entreprise

OBJECTIFS :

Apprendre à gérer ses priorités, ou comment passer de "urgent" à "important"

Développer la capacité à prendre du recul et à lâcher prise

Savoir utiliser les techniques respiratoires et énergétiques

Savoir adapter ses objectifs aux situations

Améliorer la fluidité comportementale dans la conduite de l'action

PROGRAMME :

Travail sur les changements de niveaux de logiques

Les techniques de gestion du stress

- Les techniques de relaxation
- Les techniques de respiration
- Les techniques d'énergétisation

Nos préférences et nos réflexes dans la façon de vivre le temps

Apprendre à vivre dans le présent sans perdre de vue le moyen et le long terme

SYSTEMIC
conseil

Thomas TOURBIER

thomastourbier@systemic-conseil.com

24, rue Morère 75014 PARIS France
www.systemic-conseil.com

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Apports didactiques, études de cas et simulations

ÉVALUATION :

Quizz final d'évaluation, tour de table et synthèse
Et entretien avec La Direction des Ressources Humaines