

2021



FORMATION CONSEIL



022- Gestion du stress

Formation 100 % à distance



Investissez dans la formation à distance dans le cadre du FNE Formation lié au COVID-19



Objectifs

- Changer votre regard sur le stress et en identifier les mécanismes
- Faire le lien entre le stress, les émotions, les pensées et appréhender les conséquences comportementales et relationnelles
- Développer de nouvelles stratégies de prévention et de gestion des effets du stress

Intervenant

Nicolas METAY
Formateur, coach et consultant

Programme

- Qu'est-ce que le stress : ses effets et ses méfaits
- S'engager et suivre un code de conduite
- Se libérer de ses saboteurs intérieurs
- Élaboration d'un plan de progrès et d'engagement individuel
- Qu'est-ce qu'il n'est pas : évolution de la conception du stress et apports des neurosciences
- Distinguer stress aigu (ponctuel) et stress chronique pour mieux y faire face
- Apprendre à réguler son propre stress
- Agir sur les différentes dimensions du stress et leurs conséquences sur le travail : respiratoires, de visualisation, psychologiques, émotionnelles, relationnelles, sociales et comportementales
- Mise en place d'une stratégie personnelle de changement
- Définir son plan individuel d'amélioration et sa stratégie personnelle de gestion du stress au travail

Méthodes pédagogiques :

- Ateliers et expérimentations pouvant être reproduites en milieu professionnel
- Réflexivité et échanges en groupe

Outils : Outil numérique : Discord

Modalité d'évaluation :

Construction de son plan individuel d'amélioration et sa stratégie personnelle de gestion du

[Nous contacter](#)

[Demander un devis](#)

[S'inscrire en ligne](#)

Publics concernés

Toute personne souhaitant prévenir et gérer son stress

Durée

2 jours consécutifs ou discontinus

Date

calendrier sur demande
Formation en individuel
Formation en collectif

Coût :

938 € net de taxes / en individuel
568 € net de taxes / en collectif
minimum 3 personnes*

**limité à 6 personnes afin de garantir un suivi de qualité*

Organisme non assujetti à la TVA

EURINFAC 89 quai Paul Bert 37100 Tours www.eurinfac.com Tél. 02 47 05 71 24

Vos contacts : professionnalisation@eurinfac.fr ou contact@eurinfac.fr

Siret 334 959 012 00041 – APE 8559 A