

2020



FORMATION CONSEIL

Gestion du stress

Formation 100 % à distance

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



Inscrivez-vous pour en bénéficier !



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

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 :

924 € net de taxes / en individuel
742 € net de taxes / personne / en collectif
minimum 3 personnes*

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

Organisme non assujetti à la TVA

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 stress au travail

[Nous contacter](#)

[Demander un devis](#)

[S'inscrire en ligne](#)

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