



INSTITUT UNIVERS

Tel: 034 33 48 64 | Mob: 0561 790 453 | Email: institutunivers@hotmail.fr
Address: Rue Aissat Idir - Akbou 06001 - Bejaia | Site Web: institut-univers.com

* GESTION DU STRESS ET DU TEMPS AU TRAVAIL *

Formations Inter-Entreprises

Durée: 03 jours

Coût: 42 000.00 DA

Avance: 42 000.00 DA

Cible:

Cette formation à la gestion du stress en entreprise s'adresse à :

- Toute personne souhaitant améliorer ses relations interpersonnelles
- Toute personne désirant s'affirmer dans sa vie professionnelle
- Toute personne souhaitant suivre une formation gestion du stress au travail pour en comprendre le mécanisme et mieux le gérer dans son quotidien

Pré-requis:

Objectif:

- Comprendre les mécanismes du stress
- Savoir cerner les origines du stress
- Apprendre à identifier les signes du stress
- Acquérir des méthodes et réflexes durables pour réguler le stress
- Savoir récupérer et augmenter son niveau de résistance au stress
- Connaître les moyens de retrouver ou de préserver son équilibre.
- Développer plus de bien-être et d'efficacité.

Programme:

Comprendre les mécanismes du stress

Prendre conscience des effets induits par le stress : réactions corporelles et attitudes du participant face au stress

Stress positif/stress négatif et le mécanisme du stress

Identifier ses stressseurs et repérer ses propres signaux d'alerte

Les techniques clés pour réguler son stress durablement

Acquérir des techniques de relaxation physiques et mentales: respiration, gestuelle, visualisation positive

Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée : Développer l'optimisme

Savoir déconnecter et prendre du recul

Initier un changement personnel

S'accorder de la valeur : Augmenter l'estime et la confiance en soi par : Vos valeurs, vos qualités personnelles

Oser sortir de sa «zone de confort » : résistance au changement et capacité à se remettre en question

Définir des objectifs personnels réalistes et une vision à long terme.