



## **GESTION DU STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL**

Aperçu du programme – Gestion du stress en entreprise

### **Objectif**

Permettre aux participants d'identifier les mécanismes du stress et d'acquérir des outils concrets pour mieux gérer les situations de pression au travail.

---

---

### **Contenu de la formation**

- Comprendre les mécanismes du stress
  - Identifier ses sources de stress professionnelles
  - Apprendre à réguler le stress par la respiration
  - Relâcher les tensions physiques et mentales
  - Mieux gérer ses émotions en situation professionnelle
  - Mettre en place un plan d'action adapté à son quotidien
- 
- 

### **Méthodes pédagogiques**

- Apports théoriques ciblés
  - Exercices pratiques guidés
  - Mises en situation professionnelles
  - Évaluation des acquis et plan d'action
- 
- 

### **Public**

Salariés, managers, équipes terrain et personnel administratif

---

---

### **Modalités**

- Formation intra-entreprise
  - Formats : 4h – 7h – 14h
- 
- 

### **Programme détaillé et devis sur demande**