

# La gestion efficace du stress en milieu professionnel

## OBJECTIFS

Cette formation permettra au stagiaire de :

- gérer efficacement son stress dans la durée,
- comprendre la manifestation du stress négatif,
- libérer les tensions corporelles générées par le stress avec différentes techniques (techniques de respiration, sophrologie),
- augmenter ses capacités de récupération suite à un stress.

## CONTENUS

- Auto-diagnostic de son degré de vulnérabilité au stress
- Reconnaissance des signaux d'alerte
- La manifestation du stress négatif
- Comment éviter le basculement de la phase de simple «alarme» à celle de «l'épuisement» ?
- Les méthodes pour gérer le stress au quotidien
- L'utilisation des techniques de relaxation (respiration, sophrologie)
- Ateliers de mise en pratique

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Public visé :

- toute personne souhaitant optimiser sa gestion personnelle du stress,
- tout responsable encadrant des collaborateurs stressés, angoissés, surchargés, mal organisés, etc. et souhaitant mettre en place une prévention efficace du stress au travail

### Durée :

- 2 jours

### Prix de la formation :

- Nous contacter

### Contact :

Nina de PAULA  
06.02.35.85.24  
www.adiantis.fr  
info@adiantis.fr