



Repérer. Comprendre. Agir

# Gestion Du Stress

*Agir efficacement quand l'essentiel est en jeu*

Le stress freine performance et bien-être. Ce programme aide à en comprendre les mécanismes, à prévenir ses effets et à le gérer efficacement au quotidien.

Cet atelier permet de diagnostiquer son niveau de stress ainsi que d'en identifier les sources, afin de retrouver sérénité et efficacité.



**1 Limiter** l'impact physique du stress

**2 Reprendre** le contrôle

**3 Se protéger** des intrusions

**4 S'adapter** et lâcher-prise

**5 Gérer** la relation

**Durée** : atelier 1h30 à 4h - formation de 7 à 14h

**Public** : salariés, équipes terrain, encadrement, bureau

**Approche** : pragmatique, participative et ancrée dans le réel

**Nombre de participants** : jusqu'à 10 pers.

**Modalité** : en intra / inter, sur site, ou salle

**Accessibilité** pour les personnes en situation d'handicap

**Formateur(rice)** : diplômé(e) GESTION DU STRESS, et/ou psychologue, et/ou infirmière psychiatrique