

PROGRAMME DE FORMATION

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Gestion du stress

2 jours

Public visé : Entrepreneurs, dirigeants, indépendants

Prérequis : Aucun prérequis nécessaire

Objectifs généraux : Comprendre les mécanismes du stress pour mieux le gérer et développer des stratégies adaptées pour le prévenir et le réduire.

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les mécanismes du stress et leurs impacts sur le corps et l'esprit
- Identifier leurs sources de stress et leurs propres signaux d'alerte.
- Appliquer des techniques de gestion du stress au quotidien
- Développer des stratégies de détente physique, mentale et émotionnelle
- Adopter une communication assertive et positive

Durée : 14h00

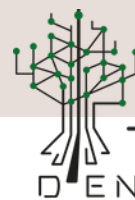
Délai d'accès : 72h avant le début de la formation

Tarifs : 800 € HT + 50 € HT de frais de dossier (soit 1 020 € TTC)

Méthodes pédagogiques : Méthodes expositive, démonstrative et active

Modalités d'évaluation : QCM et Cas pratiques

Accessibilité : Personnes à mobilité réduite



TERRITOIRE
D'ENTREPRENEURS

PROGRAMME DE FORMATION

Cette formation va te permettre de développer des stratégies afin de prévenir et réduire ton stress.

JOUR 1 : COMPRENDRE ET ANALYSER SON STRESS

- **Comprendre le stress et ses impacts**
- **Identifier ses déclencheurs de stress**
- **Techniques de gestion du stress**
- **Construire sa stratégie de gestion du stress**

JOUR 2 : APPLIQUER ET PÉRENNISER SA GESTION DU STRESS

- **Gérer ses émotions et adopter une posture positive**
- **Développer une communication assertive et bienveillante**
- **Agir positivement et gérer son énergie**
- **Plan d'action personnel et engagement**



Pour plus d'information :
formation@territoireentrepreneurs.com
07 45 06 68 59

Territoire d'Entrepreneurs, Organisme de formation
SIRET 928 732 205 00010
Déclaration d'activité enregistrée sous le N°75331695733
auprès du préfet de région Nouvelle-Aquitaine