# GESTION DU STRESS

## OBJECTIFS

- Apprendre à gérer son stress pour devenir plus efficace et développer son bien-être personnel et professionnel
- Comprendre le stress, décrypter ses mécanismes d'apparition et identifier ses indicateurs.
- Découvrir et s'approprier les pratiques et outils de gestion du stress.
- Développer son assertivité et son estime de soi.

## CONTENU

- Module 1 : Comprendre le stress, évaluer les niveaux et facteurs de stress
- Module 2 et 3 : Déconstruire pour reconstruire son stress
- Module 4 : Augmenter sa résistance au stress : développer une stratégie efficace

## ÉVALUATION DE LA FORMATION

Exercices / jeux intéractifs

Questionnaire de satisfaction

Remise de résultats, corrigés des jeux/exercices

## PUBLIC ET PRÉREQUIS

Toutes les personnes souhaitant canaliser efficacement son stress et ses émotions.

Aucun prérequis nécessaire.

## ACCOMPAGNEMENT

Chaque personne est accompagnée tout au long des journées de formation

En situation de handicap, merci de nous contacter afin de mettre tout en oeuvre pour que nos formations se passent au mieux

## DURÉE ET LIEU

2 jours soit 14 heures

Lieu à déterminer

## TARIFS

Contactez-nous

## CONTACT

Mylène RIDEL
mridel@smyleteam.fr
+33(6) 98 24 26 18

SMYLE
FACILITATEUR D'INTELLIGENCE COLLECTIVE ET COLLABORATIVE