

3H pour Mieux gérer votre stress

Soft skills développées:

- Capacité de jugement
- Résistance
- Maîtrise de soi



Durée : 3 heures



Objectifs pédagogiques :

- Comprendre le mécanisme du stress
- Développer sa flexibilité pour prévenir le stress au lieu de le guérir

En amont : les « best practices » de la gestion du stress

Programme:

- Identifier ses propres facteurs de stress
- Pratiquer différentes techniques pour mieux gérer son stress
- S'engager à de nouveaux rituels pour diminuer son stress