



Formation entreprise

Apprendre à gérer son stress

Le stress impacte les individus dans leur vie privée mais également dans leur vie professionnelle. Cet état se répercute inévitablement sur l'entourage professionnel et sur les performances au travail.

La formation que nous proposons aidera vos collaborateurs à développer un équilibre et à augmenter leur efficacité personnelle en tenant compte des éléments stressants qui leur sont propres.

Jour 1

Le stress et ses manifestations

Les phases d'adaptation de l'être humain

Autodiagnostic des signaux et identification des sources de stress

Le stress auto-créé

Le stress et les autres



Jour 2

Limiter l'impact physique du stress

Reprendre le contrôle

Se protéger des intrusions

5 clés pour gérer son stress et lâcher prise



Contact : Marie-Noële Peeters
+32 472 633 475
coaching@better-insight.com
www.better-insight.com

Leading you from GOOD to GREAT