



# 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