

Gérez mieux le stress



7 h



210,00 €

Public

Cette formation est destinée aux personnes qui, dans le cadre d'une fonction de management désirent réduire le stress dans l'entreprise et, à tout qui souhaite évoluer personnellement

Objectifs

Identifier les causes du stress (internes et externe)

Trouver l'outil le mieux adapter pour réduire le stress au travail

La compréhension du phénomène du stress :

Vous aurez les clés essentielles pour comprendre le phénomène complexe du stress ainsi que les facteurs de risques liés à la surcharge et la mauvaise gestion du stress négatif.

- Présentation des notions théoriques et des implications pratiques dans le contexte professionnel et personnel.
- Des exercices pratiques d'identification et de repérage des premiers facteurs de risques seront découverts.

Agir sur l'impact négatif du stress :

Vous découvrirez dans ce deuxième volet de la formation des outils concrets pour apprivoiser le stress au quotidien :

- Exercices pratiques basés sur différents supports dont par exemple un jeu de cartes interactif « 21 jours pour arrêter de stresser ».
- Cohérence cardiaque et respiration.
- Découvertes des forces et ressources intérieures pour agir et prévenir
- Trouver ses objectifs et déterminer ses valeurs.
- Gestion des priorités.
- Comment apprivoiser les émotions et les pensées : s'exprimer pour prévenir les sources de stress et mieux communiquer.
- Se centrer sur l'ici et maintenant

Informations pratiques

- > **Droit d'inscription**
210,00 €

> **Horaires**

📍 Liège

> Le 14 juin 2024
De 9h à 17h

> **Certificat - Attestation**

Attestation de participation

> **Aides sectorielles à la formation**

Formation agréée Liberform (<https://www.formation-continue.be/aides-la-formation/fonds-sectoriels-de-formation>) --> formation gratuite sous certaines conditions pour les travailleurs de le CP336



Gérez mieux le stress - Le 14 juin 2024, Liège

Renseignements

04/229.84.20

€ 210,00 €

 **Dates de formation**
Le 14 juin 2024

Horaire
De 9h à 17h

 **Liège, Sainte Beuve**

Boulevard Sainte-Beuve, 1
4000 Liège
Belgique

inscription-sainte-beuve@centreifapme.be

[04/229.84.20](tel:042298420)

Formateur
Joëlle ILAND