



Gérer son stress en toute situation

Ref 3403419

Gérer son stress en toute situation

Formations courtes

Initiation	0,5 jour (4 heures)	Paris
------------	---------------------	-------

Évaluer ses attitudes face au stress.

Objectifs

Garder la maîtrise de ses émotions en toute situation.

Pour qui ?

Toute public.

Prérequis

Aucun.

Code dokélio : 032487

Compétences acquises:

À l'issue de cette formation, vous aurez les clés pour gérer votre stress en toute situation.

Programme

Évaluer ses attitudes face au stress

- Les émotions induites par le stress.

- Les situations qui génèrent le stress.
- Les différents niveaux de stress.
- Les comportements et les réactions face au stress.

Mise en situation : évaluer ses propres réactions face au stress

Gérer ses émotions

- S'approprier et mettre en pratique des techniques de respiration, relaxation, visualisation et préparation mentale.
- Maîtriser son trac et recouvrer l'intégralité de ses moyens en situation stratégique de communication.

Exercices pratiques

450€ HT

Prochaines sessions

Paris

06 nov. 2019
06-11-2019
06-11-2019
20 mars 2020
20-03-2020
20-03-2020

[S'inscrire](#)

[Nous contacter](#)