



Gérer son stress lié au travail

- Comprendre ce qu'est le stress, ses causes, ses conséquences
- Identifier ses réactions, émotions et sensations face au stress
- Maîtriser son stress grâce aux outils concrets:
 - *) Gestion du temps,
 - *) Connaissance de ses limites et besoins
- Oser et savoir dire non
- Concilier vie privée et professionnelle
- Prévenir le stress grâce aux outils de bienveillance



Pour quelles raisons choisir cette formation ?

- Voir le côté positif dans toute situation
- Prendre conscience de l'influence du stress sur la santé

Numéros d'approbation :

- Région Bruxelles : E1260/B - 05/02/2018
- Région wallonne : E1446 - 03/05/2018
- Région flamande : /

Prix groupe : 420€ htva (groupe de 12 pers. max.)

Prix inter-entreprises : 90€ htva/pers.

Durée : 4h max.

Lieu : dans votre entreprise ou une salle louée pour l'occasion