

# GÉRER LES SITUATIONS DE STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL



4 participants minimum



14h



Charleville-Mézières,  
Reims,  
Châlons-en-Champagne,  
Troyes,  
Saint-Dizier,  
Chaumont,  
Romilly-sur-seine.



Inter-entreprise :  
700€ HT / personne

Intra-entreprise :  
2400€ HT



[commercial@almea-formations.fr](mailto:commercial@almea-formations.fr)

Ce stage vous apprend à réagir aux problèmes, aux émotions et aux autres facteurs de stress qui surviennent dans votre vie professionnelle. Des études de cas, des mises en situation vous permettent de mieux appréhender votre stress afin de le réguler et de l'utiliser d'une manière constructive.

## OBJECTIFS :

- Comprendre le mécanisme du stress
- Identifier ses propres facteurs de stress et ses tensions corporelles et émotionnelles
- Réguler les manifestations physiques du stress au travail
- Prendre confiance en soi et s'affirmer dans des situations stressantes
- Prendre du recul pour aborder les situations professionnelles autrement.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :

- Formation en présentiel
- Mise en situation
- Supports audiovisuels, animation de groupe, remise de documents

## MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS :

- Quizz, étude de cas
- Evaluation de fin de formation
- Attestation de formation délivrée par Alméa