



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 : E1490/B - 09/03/2023
- Région wallonne : E10155 - 28/06/2023
- Région flamande : VG_E_06516 - 23/02/2021

Prix groupe : 440€ htva (groupe de 15 pers. max.)

Prix inter-entreprises : 100€ TVAC/pers.

Durée : 4h max.

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