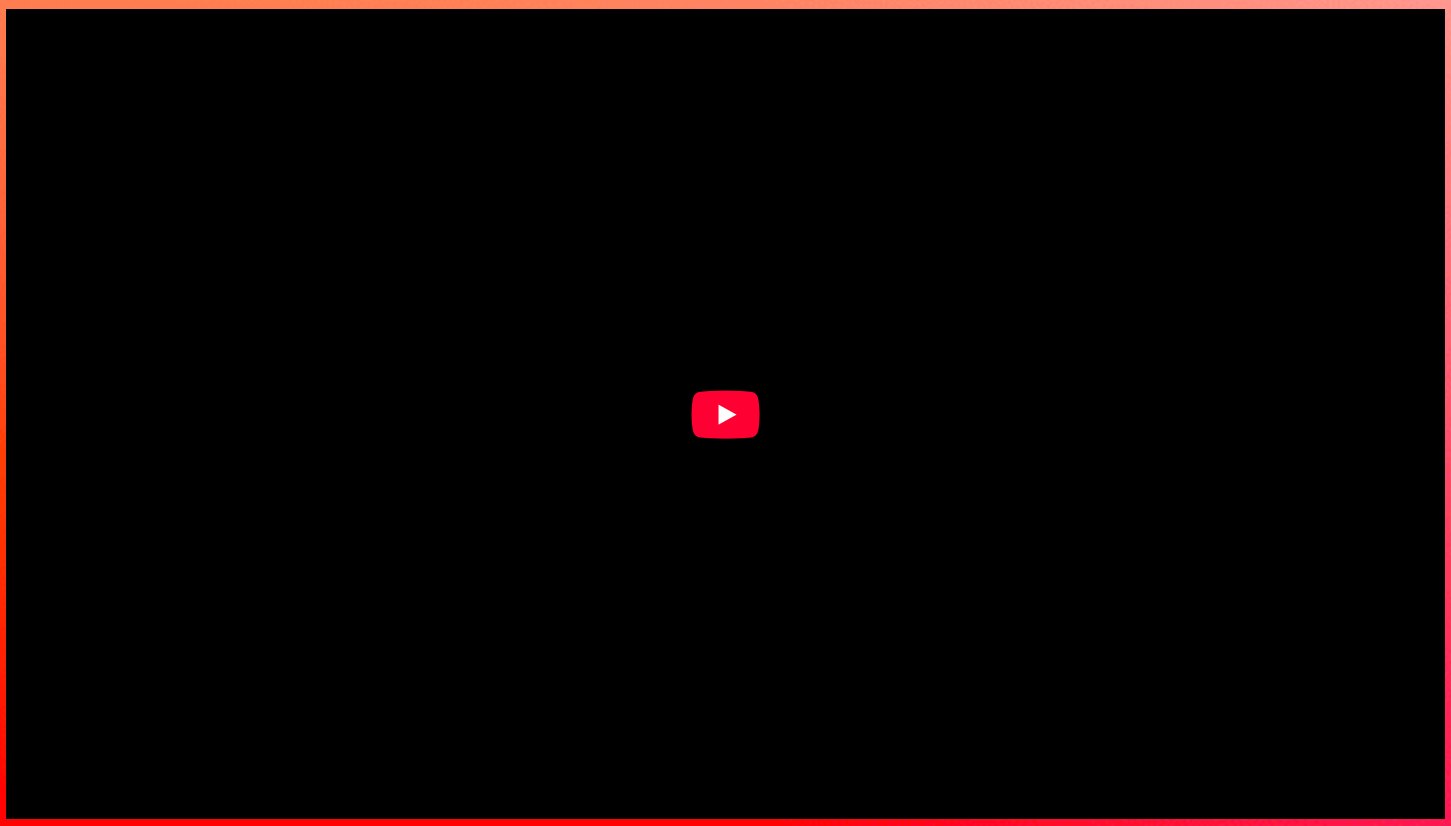
skillsday

Formation Gestion du stress

La formation « Gestion du stress » vous aide à mieux vous connaître, à découvrir toutes les bonnes pratiques et à vous relaxer efficacement.



Avec Skillsday, vos collaborateurs seront capables de :

- Comprendre les mécanismes et les réactions en fonction de nos tempéraments
- Appréhender les situations anxiogènes
- Maîtriser les outils d'anticipation, de contournement et de gestion de l'anxiété

Le programme de la formation :

Introduction

- Evaluez votre niveau de gestion du stress pour pouvoir au mieux appréhender cette formation et les solutions adaptées à votre profil
- Découvrez la bonne définition du stress et les bénéfices qu'il peut apporter

Tout savoir sur le stress

- Faites un point sur le stress et percez tous ses secrets
- Découvrez les mécanismes d'un état anxieux, ses phases et ses conséquences
- Apprenez à gérer le stress en entreprise malgré toutes les contraintes qui peuvent être créées au travail

Votre façon de gérer

- Découvrez votre profil qu'il soit improvisateur, stabilisateur, catalyseur ou théoricien
- Apprenez comment gérer votre stress en fonction de votre profil
- Faites face à des jeux de survie pour découvrir en profondeur à quel profil vous faites partie
- Amusez-vous en relevant les défis pédagogiques qui vous apprendront à mieux gérer votre stress

Les solutions zen

- Découvrez comment la satisfaction de votre besoin met fin aux jeux de survie

Validez votre formation

- Entraînez-vous en mettant au défi vos collègues en duel

- Intégrez les outils qui permettent une meilleure gestion de l'anxiété en 3 leviers
- Apprenez à dire non
- Commencez à penser positif et à vous relaxer, découvrez les bonnes pratiques
- Excellez dans la mise en pratique des méthodes de gestion du stress
- Validez votre formation grâce aux compétences acquises
- Obtenez votre certificat en remportant le challenge final

Les modalités disponibles

- Classe virtuelle
- Conférence
- e-learning
- Présentiel

Les formats disponibles

La durée

50 minutes en mobile ou e-learning, pour les autres modalités : nous consulter

Langue

skillsday

Skillsday est un organisme qui a pour mission de moderniser et digitaliser la formation en entreprise pour former, vraiment !

06 81 89 28 99

hello@skillsday.com