



Gérer son stress

OBJECTIF

- Comprendre les mécanismes du stress pour adapter son comportement personnel dans un milieu professionnel.

CONTENU

- **Auto diagnostic**
 - ✓ Tests, échelles scientifiques d'évaluation personnelle
 - ✓ Identification de ses fonctionnements et réactions
 - ✓ Exploration et valorisation de ses propres ressources
- **Maîtriser ses émotions**
- **Apprendre à se détendre physiquement et intellectuellement**
- **Développer la confiance en soi**
- **Faire du stress un outil de performance**

PÉDAGOGIE

- Mises en situation

PUBLIC

- Tout public

DURÉE

- 2 jours

CALENDRIER

- Nous consulter

BUDGET PAR PERSONNE

- 650 € HT (Déjeuners inclus)



RÉF : H5

CHAMBRE DE
COMMERCE ET
D'INDUSTRIE
DE LA MAYENNE

Nous
contacter

Tél. : 02 43 91 47 47

Centre de Formation
www.formation.mayenne.cci.fr
5 bld de l'Industrie SAINT BERTHEVIN