

GERER SON STRESS

| | | | |
|--|-----------------------------------|--|----------------------|
| Centre Organisateur : Cnam Alsace, Centre de Strasbourg 72, route du Rhin BP 10315 - 67411 ILLKIRCH Cedex | | | |
| Durée : 2 jours (14 heures) | Dates : 19 et 20 mars 2010 | Lieu : Strasbourg | Tarif : 740 € |
| Public concerné : Toute personne confronté à des situations de stress dans le cadre de son activité professionnelle | | Pré-requis : Aucun pré-requis particulier | |
| Objectifs pédagogiques : Identifier son stress, le prévenir et savoir le gérer | | Méthode pédagogique : Formation de 2 jours combinant des apports théoriques, des exercices et des simulations | |
| Intervenant : Patricia DAGORN, Consultante et formatrice en management et communication | | | |

PROGRAMME DE FORMATION

IDENTIFIER LE STRESS

- Le définir
- Le comprendre
- En repérer les sources

LUTTER CONTRE LE STRESS

- Repérer les stratégies possibles
- Apprendre à gérer son stress

LE PREVENIR

- Prendre conscience de ses modes de relation et de ses comportements
- S'autoriser à mieux vivre