



ETA05

## Vivre avec le stress en étage

### Tarifs 2010 (\*)

Inter-entreprise : **330.00 €**

Intra-entreprise : **Sur devis**

(\* Hors taxes, hors frais d'hébergement et de restauration)

### Durée

1 jour, 7 heures

### Public concerné :

Personnel des étages.

Employé et chef de service

### Pré-requis :

Aucun

### Lieu et dates de formation :

Contactez-nous !

### Objectifs

- Apprendre à faire face aux différentes situations professionnelles difficiles.
- Identifier les agents facteurs de stress au travail.
- Utiliser des outils concrets pour une meilleure adaptation émotionnelle.

### Programme

- Notions générales sur le stress.
- Repérage des événements professionnels stressants.
- L'émotion : vivre et gérer son émotion.
- Hygiène de vie : apprentissage de techniques « flash » antistress à long terme.
- Les outils concrets.