

FAVORISER LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

PAR LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

€ COÛT

Nous consulter



CONTACT

Contact Formation

05 55 45 16 16

formationcontinue@limoges.cci.fr



OBJECTIFS

- Connaître les mécanismes du stress,
- Gérer ses émotions et ses réactions,
- Améliorer sa résistance au stress,
- Développer ses compétences relationnelles



PUBLIC

Tout personnel



DURÉE

2 jours



DATE

Nous consulter pour connaître les prochaines dates.



LIEU

CCI Brive, Guéret, Limoges



PROGRAMME

- **La connaissance du stress :**
 - Définition du stress
 - Causes de stress
 - La place et la gestion des émotions
 - Conséquences positives et négatives
- **L'autodiagnostic pour mieux comprendre le stress**
- **Le développement de la confiance en soi**

- **La mise en place d'actions individuelles**

Méthodes et moyens

Apports théoriques
Mises en application

(Date de dernière mise à jour : 04/08/2020)