

## FORMATION GESTION DU STRESS

### POURQUOI CETTE FORMATION ?

Le stress est une réaction normale de l'organisme, mais il peut être dompté facilement. Cette formation vous apportera une meilleure connaissance des facteurs d'anxiété pour mieux les gérer. Vos objectifs aujourd'hui :

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

« Si l'anxiété te  
presse, ne sombre  
pas dans la tristesse.  
Aspire à la sagesse  
et tu retrouveras  
l'allégresse. »

*Poème kazakh*

### AU PROGRAMME :

#### Introduction

- Et si vous évaluiez votre niveau de gestion du stress ?

#### Tout savoir sur le stress

- Découvrez les mécanismes d'un état anxieux, ses phases et ses conséquences
- Et en entreprise, comment ça se passe ?

#### Votre façon de gérer

- Improvisateur, stabilisateur, catalyseur ou théoricien ? Découvrez votre profil
- Face aux situations angoissantes, nous mettons en place des jeux de survie propres à notre profil

#### Les solutions zen

- Découvrez comment la satisfaction de votre besoin met fin aux jeux de survie
- Intégrez les outils qui permettent une meilleure gestion de l'anxiété en 3 leviers
- Apprenez à dire non
- Et si vous commenciez à penser positif et à vous relaxer ? Découvrez les bonnes pratiques

#### Validez votre formation !

- Recevez un certificat en répondant correctement à 80% des questions du challenge

#### Une formation disponible aux formats :



## COMMENT ÇA SE PASSE ?



### VIVE LE MICRO-LEARNING !

5 modules pour une durée totale  
de 50 minutes.



### VIVE L'HUMAIN !

Ajoutez des modalités à votre  
formation digitale : coaching à  
distance, temps en salle et plus.



### VIVE LA MIXITÉ !

Cours, vidéos, quiz, mises en  
situation, challenges et plus.



## Les plus des formations Skillsday :



Formations  
personnalisables



Documents  
téléchargeables



Mises à jour  
régulières



Certificats  
nominatifs