

Gestion du stress et performance



Objectif

Comprendre le stress et ses conséquences, découvrir des techniques de gestion des émotions, faire émerger de nouvelles sources de productivité



Public / pré-requis

Tout public. Aucun pré-requis

Durée

2 jours



Programme

- ⚡ Comprendre la notion de présentéisme
- ⚡ la démission intérieure
- ⚡ La théorie du FLOW
- ⚡ Le mécanisme du stress
- ⚡ Les techniques de régulation émotionnelle
- ⚡ De nombreux exercices pratiques sur des cas concrets agrémentent la journée

