# MANAGEMENT DU STRESS ET DU TEMPS

Les changements que nous vivons avec un rythme accéléré génère plus de stress. Toute personne est concerné par cette atelier formation pour mieux identifier gérer son stress. Cette atelier formation apporte des méthodes pour appréhender de façon constructive et positive des situations de stress, notamment par la pleine conscience.

## Objectif

Comment reconnaître les signes du stress et le transformer en force pour mieux gérer son temps et développer une posture positive dans le contexte actuel.

## Contenu

- Qu'est-ce que le stress ?
- Comment anticiper le stress et le gérer positivement ?
  - Réaction et conséquences
  - Situation de stress
  - La courbe du changement et les réactions
  - Explication par les neurosciences
- Mindfulness : réflexe à développer par la pleine conscience. Construire son programme personnel

## Analyse des pratiques – évaluations et bilan

- QCM à remplir par le stagiaire avant et après la formation
- Appréciations et recommandations par l'intervenant
- Bilan synthèse de la formation

**Durée**

3 jours / 21 h

**Tarifs**

*Intramuros : sur demande*

**Public**

Tout public

10 à 15 personnes

**Prérequis**

Aucun

**Formateur**

Coach