

## Mieux vivre son stress au travail

*Le stress : efficacité ciblée*

Lieu : ABP Consulting - Nice Ouest quartier Méridia (formation également réalisable dans les locaux de l'entreprise sur Carros, Monaco, Sophia Antipolis, Cannes, Toulon, Marseille)

Public : Tout public

### Objectifs

Cette **Formation sur la Gestion émotionnelle du stress** vous permettra de :

- Comprendre le **mécanisme du stress**
- Repérer les messages du corps
- Prendre conscience du processus de la pensée
- Savoir reconnaître les émotions perturbatrices
- **Intervenir** de façon autonome sur son propre stress

---

Sensation de « boule au ventre » avant d'aller travailler, insomnies, malaise ou **mal-être au travail** ? Voici les **symptômes du stress** au travail qui peuvent avoir d'importantes conséquences sur votre santé physique et psychologique (burn-out, dépression?). Des **solutions anti-stress** existent et il est possible de **lâcher-prise au travail** grâce à une bonne **gestion des conflits**, des situations de stress et de tension au travail. Mieux **gérer son stress** aide à être épanoui et à **prendre plaisir au quotidien**, au travail comme dans sa vie personnelle.

**Vous vous demandez peut-être :**

- **Ne pas stresser** au travail : quelles solutions ?
- Comment **lâcher-prise** ?
- Comment **lutter contre l'anxiété** au travail et l'angoisse ?
- Comment gérer des situations de stress au quotidien ?
- Comment repérer les symptômes du stress

## **Vous souhaitez donc :**

- Mieux vivre votre travail au quotidien ?
- **Eviter le stress** au travail ?
- Gérer vos émotions et en faire un atout pour être plus performant ?
- Comprendre en quoi la **gestion du stress** est indispensable en entreprise ?
- Avoir une solution anti-stress vraiment efficace ?

## **Programme**

Le **stress**, un prix énorme à payer, tant en souffrance humaine, qu'en **manque de performance**.

Cette formation s'attaque à un sujet que les entreprises ne peuvent plus ignorer.

### **Programme :**

1. Tests d'évaluation de **niveau de stress**
2. Etudier les enjeux pour soi, pour notre rapport aux autres
3. Créer la roue de sa vie
4. Repérer les freins et les ressources pour atteindre la **sérénité**
5. Apprendre à intervenir sur nos processus de pensées
6. Se libérer de la relation pensées et émotions
7. Accepter l'autre et ses émotions
8. Communiquer avec assertivité
9. Cadrer et recadrer nos relations avec bienveillance

La **formation professionnelle "Mieux son stress au travail"** se déroule sur **Nice** en inter-entreprises. Elle s'adresse aux demandeurs d'emploi, salariés et chefs d'entreprise. Nous pouvons animer cette formation dans votre entreprise sur **Monaco, Sophia-Antipolis, Carros, Cannes (06)**, ainsi qu'à **Toulon (83)** et à **Marseille (13)**.