



**Intitulé:** GÉRER SON STRESS (G-A28)

Description	Tarif
GÉRER SON STRESS (G-A28)	A DÉFINIR
Durée en jours	
Durée en heures	
Tarif Financement individuel	
Tarif Entreprise/OPCO	
Lieu de la formation	Ecole des parents et des Educateurs Ile de France - 5 Impasse Bon secours – 75011 Paris

#### Public

Cadres salariés

#### Méthode

- Improvisation théâtrale
- Techniques de l'acteur
- Vidéo

#### Contenu

- Les facteurs de stress dans l'entreprise : recherche des causes objectives
- Techniques de respiration et de relaxation
- Inventaire des pensées automatiques négatives et distorsions qui s'y attachent
- Les outils pour faire face
- Les attitudes favorisant la gestion du stress dans le cadre professionnel
- L'impact des images mentales sur les affects
- Visualisation des objectifs et des obstacles envisagés
- Anticiper des scénarios différents pour gérer les frustrations

## Objectifs

- Comprendre les éléments déclencheurs du stress
- Connaître les stratégies à adopter

Ecole des parents et des Educateurs Ile de France - 5 Impasse Bon secours – 75011 Paris

Tel : 01.44.93.44.88 – Fax : 01.44.93.44.69 - E-mail : [formation@epe-idf.com](mailto:formation@epe-idf.com)

Enregistré sous le numéro 11750041475 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

SIRET : 784 718 702 00037