

PRÉVENIR ET GÉRER LE STRESS

UNE MÉTHODE INNOVANTE POUR ÊTRE EFFICACE ET SEREIN AU TRAVAIL

FORMATION de 2 jours à Paris – 1 180€ TTC (hors repas)

OBJECTIFS

- Comprendre la mécanique du stress individuel
- Acquérir des outils pratiques utilisables « à chaud » mais aussi au quotidien
- Développer durablement ses capacités d'adaptation en toute situation



PROGRAMME

Comprendre le stress

Pédagogie de la découverte à la lumière des neurosciences :

- Identifier et interpréter son propre stress
- Distinguer les facteurs stressants externes de sa réceptivité individuelle au stress
- Découvrir pourquoi le stress réduit les capacités d'adaptation en situation difficile

Gérer le stress

Exercices pratiques :

- Mesurer son stress grâce à une échelle spécifique
- S'approprier des outils pratiques pour gérer des problématiques inhérentes à sa fonction
- Evaluer en temps réel la réduction de son propre stress
- Utiliser des moyens simples pour prévenir le stress et développer son bien-être

Développer ses capacités d'adaptation

Interactivité et personnalisation :

- Mobiliser le bon état d'esprit en fonction de la situation objective
- Oser décider et s'affirmer avec ouverture
- Concevoir sa stratégie de bien-être au travail... et l'ancrer durablement dans sa vie

Synthèse, échanges et évaluation

CONTACT ET INSCRIPTION

José Jorge :
01 44 82 92 01
jose.jorge@ime.fr

PARTICIPANTS

Toute personne sous pression ou souhaitant développer son bien-être professionnel, par une méthode éprouvée, s'appuyant sur les dernières innovations scientifiques.

Les
+

- Méthode issue de l'innovation neuroscientifique appliquée aux divers contextes professionnels
- 30 % de théorie, 70 % de pratique avec des outils simples, directement opérationnels
- Acquisition durable et transposable
- Intervenants ayant une double expertise : entreprise & approche neurocognitive et comportementale



N° d'enregistrement auprès de la Préfecture de Paris : 11.75.13.36.875. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.
34 rue des Bourdonnais 75001 Paris - Tél : + 33 (0)1 44 829 200 - www.ime.fr - E-mail : info@ime.fr
IME / SARL au Capital de 90 000 euros / SIRET 343 342 804 00030 code APE 7220Z