

Pourquoi cette formation ?

Cette formation est résolument positive.

Chaque stagiaire se base sur l'analyse de son quotidien. La formation apporte les éléments nécessaires pour l'aider à comprendre les mécanismes du stress et à agir en amont afin de limiter ses effets.

La formation intègre des outils et des exercices qui permettent aux participants d'identifier ce qui les stressent et de prendre conscience de leur état. Cette prise de conscience joue pour 50% dans la baisse du stress.

Graphito propose deux modules adaptés aux niveaux hiérarchiques : l'un destiné aux managers et l'autre destiné aux collaborateurs..



1 journée



Managers, CODIR



12 maximum

Module
Managers

Collaborateurs 1/2 journée

Collaborateurs

12 maximum





Les « plus » de la formation :

- Aborde les mécanismes « stresseurs » et apprend à les identifier.
- Propose de multiples exercices pratiques pour gérer son stress.
- Les techniques de gestion du stress sont transposables dans la vie quotidienne.

Les changements obtenus :

- Les stagiaires ont conscience de leur état de stress et savent identifier ses manifestations.
- Amélioration de la communication au sein de l'équipe.
- Mise en pratique d'exercices faciles à réaliser.