

---

## Bien-être au travail - Gérer son stress efficacement

---

PR1729544290 | Bloc 1

### INSPIRE DEVELOPPEMENT

*Rester en  
mouvement,  
garder  
l'équilibre*

#### A qui s'adresse cette formation

- DRH, RRH
- Managers
- Responsables QSE, QVT et développement durable
- Chief happiness office
- Tous les salariés

#### Durée de la formation

- 2 jours

#### Tarifs

Intra : 3 500€ HT (12 personnes maximum)

Inter : 1 499€ HT (par personne, repas inclus)

### NE LAISSEZ PAS LE STRESS DEVENIR UN FREIN A VOTRE DEVELOPPEMENT

Le stress est un des facteurs des RPS. Apprenez au travers de cette formation à détecter, à gérer et vous préserver d'un stress trop envahissant.

### LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Evaluer son stress

Comprendre son stress

Bon ou mauvais stress : savoir où se situe la frontière

Apprendre à gérer son stress

---

*Le saviez vous ?*

*Tout n'est pas mauvais dans le stress.*

---

### LE PROGRAMME DE LA FORMATION

1 – Avant la formation : autotest

2 – Evaluer et comprendre le stress

3 – Les modèles du stress

4 – Dépister et gérer le stress

### APRES LA FORMATION

Programme : « Booste ton quotidien » : 21 jours pour concrétiser



#### Contactez-nous

Téléphone : 04.51.14.19.31

E-mail : [contact@inspire-formation.com](mailto:contact@inspire-formation.com)

Site web : [www.inspire-formation.com](http://www.inspire-formation.com)

**Qualiopi**  
processus certifié



 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE