



DESIGNED BY PCH.VECTOR/FREEPIK

# MANAGEMENT

## Gestion du stress, des priorités

Savoir gérer son stress, cela commence par savoir ce qu'est le stress et comment il agit. Cela commence également par mieux se connaître et donc mieux identifier ce qui pourrait nous stresser. Ce qui est important à comprendre pour l'entreprise c'est qu'un personnel moins stressé est un personnel plus disponible pour l'activité.



### Durée - Date

02 jours  
(14 heures)

■ Nous consulter



### Prérequis

Aucun



### Public

Cadres, dirigeants,  
collaborateurs, employés



### Lieu

Au choix, dans votre  
entreprise ou dans l'un de  
nos lieux partenaires d'Ile de  
France



### Prix

À partir de  
474 €\*

Par Jour Par Personne  
\*Montant TTC pour un individuel



### Animation

Formateur Spécialisé

■ Méthodes et moyens  
pédagogiques adaptés

## Programme

- ⊕ Savoir détecter l'arrivée d'un moment stressant
- ⊕ Se respecter en ayant mis en place sa stratégie d'évitement
- ⊕ Comprendre son stress et réussir à identifier la cause
- ⊕ Accepter que notre stress est chez nous et que l'autre n'est qu'un déclencheur
- ⊕ Réussir à gérer une situation stressante
- ⊕ Pouvoir se mettre en sécurité quand la situation devient intolérable
- ⊕ Savoir dire non est une force
- ⊕ Connaître son seuil de tolérance
- ⊕ Responsabiliser chaque intervenant, soi, l'autre, la situation
- ⊕ Classifier, ordonner pour planifier
- ⊕ Prévoir les imprévus, organiser les tâches
- ⊕ Déléguer et responsabiliser
- ⊕ Créer un rétro-planning en collaboration

Cette formation peut vous être proposée en **Intra**.

Pour plus d'informations, contactez nous au :  
**06.14.99.09.67**

## Objectifs visés

- Détecter son seuil de tolérance, ses limites
- Avoir le bon comportement adapté à la situation
- Mieux comprendre et mieux gérer ses émotions face aux différentes situations

### Évaluation Finale

Exercices / Mises en situation / Évaluation  
Attestation de fin de formation

Cephiléea est un organisme de formation déclaré auprès de la DIRECCTE Ile de France et référencé Data Dock. À ce titre l'ensemble des dispositifs est éligible au plan de développement des compétences.



Téléphone  
06.14.99.09.67



Email  
contact@cephilea.com



Adresse Postale  
7 rue Jean Jaurès – 77500 CHELLES