

RÉDUIRE LE STRESS AU TRAVAIL

Retrouver sa sérénité, se positionner face aux conflits, accueillir ses émotions, harmoniser son rythme de vie : consacrons un peu de temps à ces défis !

« Je n'arrive plus à faire ce que je dois correctement, je suis toujours dans l'urgence et ça me fatigue les nerfs ! »

« J'ai l'impression d'être en permanence en train de penser au boulot, je n'arrive pas à me ressourcer, alors que j'en ai besoin ! »

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ▶ Comprendre les mécanismes de stress
- ▶ Faire le point sur « son stress »
- ▶ Faire face au stress pour retrouver un bien-être au travail

BÉNÉFICES DE LA FORMATION

- ▶ Prendre du recul
- ▶ Habiter son corps, bien le traiter
- ▶ S'affirmer, être respecté
- ▶ Améliorer son hygiène de vie - avec plaisir

ATCC Institut
(33) 7 69 51 41 58
contact@atcc-institut.fr
Site web : atcc-institut.fr

PUBLIC VISÉ

- ▶ Professionnel.le, Bénévole
- ▶ Dirigeant.e, membre d'équipe de direction, de conseil d'administration
- ▶ Entreprise, association, service.
- ▶ Groupe de 12 personnes maximum.
- ▶ Prérequis : aucun

