

PRÉVENIR ET GÉRER LE STRESS

Réduire les risques de burn-out, d'absentéisme et de problèmes de santé liés au travail par un bon équilibre psycho-corporel.

Programme de la formation

- Etat des facteurs qui contribuent à l'équilibre émotionnel
- S'évaluer dans chacun de ces facteurs et décider de ceux que l'on souhaite améliorer
- Déterminer les moyens pour les alimenter (comportements/ressources à adopter)
- Détermination de la ressource anti-stress et ancrage pour les situations futures

Formateur : Cathy VANHOORDE – consultant-coach des dirigeants, Maître-praticien en PNL certifié NLPNL, dirigeant d'entreprise

Durée : 2 jours (**12 heures**)

Lieu : en vos locaux

Public : groupe de 6 à 10 personnes

Prérequis : aucun

Prix : sur devis