



Vidéo courte
disponible
à tout moment



Tout public



6 min 05 s

Gérer son stress au quotidien

Compétence visée : Gérer son stress au quotidien

Objectifs :

- Offrez à vos équipes un programme de coaching bien-être pour retrouver le peps et prendre de bonnes habitudes dans le travail
- Analyser des situations stressantes, de nos agents stressés pour gagner en sérénité !

Contenu :

- Le stress... qu'est-ce-que c'est concrètement ?
- Comment se manifeste-t'il dans notre corps et notre cerveau ?
- Les signes du mauvais stress
- Plan d'action pour analyser ses situations stressantes
- Construire sa « roue du stress personnalisée » pour diminuer son stress