

Gestion des ressources pour les cadres



Les exigences imposées aux cadres dans les différents domaines de la vie ne cessent d'augmenter. Il faut répondre aux demandes les plus diverses. C'est pourquoi il est important de trouver un équilibre ou un rythme quotidien entre les exigences et les ressources afin de rester en bonne santé sur le long terme.

Objectifs

- Sensibiliser les cadres aux causes du stress et du surmenage
- Elaborer des mesures pour prévenir les situations stressantes
- Apprendre à connaître les stratégies pour activer ses propres ressources
- Etablir un plan de changement pour une mise en œuvre quotidienne

Performance vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

Content

- Déclencheurs et amplificateurs de stress
- Symptômes du stress
- Lien entre le comportement des cadres et le stress des collaborateurs
- Possibilités d'action dans des situations de stress
- Exercices de pleine conscience et de relaxation
- Plan de changement personnel

Performance client

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

Les prix indiqués s'entendent TVA et frais exclus.

Le contenu est ajusté en fonction de la durée. En fonction de la taille du groupe, un second spécialiste sera également présent.

Les modifications et compléments apportés aux contenus sont facturés en fonction du travail fourni.

Avons-nous suscité votre intérêt? Nous nous tenons personnellement à votre disposition.

vivit
centre de compétence pour la santé et la prévention de la CSS
Tribtschenstrasse 21
Case postale 2568
6002 Lucerne
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch