

# Maîtrise du stress et gestion des ressources



Pour rester durablement en bonne santé et performant, il est important de trouver un bon équilibre entre exigences et ressources.

Pour gérer le stress, il est essentiel de se préoccuper activement de ses propres contraintes ainsi que de ses schémas de pensée et de comportement et de développer des stratégies et ressources utiles.

Cette formation aide les participants à reconnaître leurs contraintes et à développer des ressources dans le contexte spécifique du travail.

&nbsp;

## Objectifs

- Comprendre les causes et l'effet du stress
- Identifier les facteurs qui déclenchent et renforcent le stress
- S'occuper des symptômes du stress
- Identifier les actions possibles dans les situations de stress et renforcer ses propres ressources
- Mettre en oeuvre les pistes au quotidien

## Performance vivit

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

## Content

- Introduction au thème du stress
- Facteurs qui déclenchent et renforcent le stress
- Propres ressources
- Stratégies pour maîtriser le stress au quotidien
- Plan de mise en œuvre pour le quotidien
- Exercices de mise en pratique

## 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