

# Changement de Décor

Réactivité - Proximité - Créativité - Efficacité

<b>Gérer son stress au quotidien</b>	
« Le stress est incontournable dans vos situations professionnelles quotidiennes »	
<b>Durée prestation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 jour</li><li>• Modulable par session d'une demi-journée ou d'une journée complète selon les disponibilités et les besoins.</li></ul>
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Former</li></ul>
<b>Descriptif</b>	<p>Mieux connaître les origines des situations qui, chez vous, causent du stress vous permettra de déployer les outils pour mieux le dompter.</p> <p>Le stress, l'imprévu sont comme le trac : ils peuvent être extrêmement moteurs et motivants s'ils sont mieux vécus grâce à des méthodes et des réflexes simples.</p>
<b>Objectifs détaillés</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diagnostiquer son « type » de stress</li><li>• Discerner le bon et le mauvais stress</li><li>• Analyser ses fonctions quotidiennes</li><li>• S'approprier des méthodes, « trucs et astuces »</li></ul>
<b>Participants</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jusqu'à 12 personnes</li></ul>

## Changement de décor

127 rue du faubourg Poissonnière - 75009 Paris

Tel : 01 47 64 46 72

Organisme de formation enregistré sous le n° 1175 38460 75