

## GESTION DU STRESS DANS LE CADRE PROFESSIONNEL : J2 OPTIMISER SES PERFORMANCES

### PUBLIC

Le bien-être au travail est reconnu comme un facteur de performance et de productivité pour l'individu et pour l'entreprise.

Toute personne qui désire améliorer ses performances et ses relations quotidiennes avec les autres, afin de travailler dans un environnement plus serein.

### OBJECTIF

- ↪ Mieux comprendre le mécanisme de vos comportements
- ↪ Gérer le stress et optimiser votre potentiel
- ↪ Trouver vos ressources pour agir efficacement
- ↪ Allier performance et bien être

### LES ATOUTS DE CE STAGE

Ce stage vous permet de développer vos performances en comprenant et en améliorant vos comportements physiques, psychologiques et émotionnels.

Les exercices pratiques à partir du vécu de chacun sont particulièrement adaptés au monde professionnel et vous permettent d'établir votre plan d'action.

### CONTENU

- ✓ Apprendre à évacuer les tensions
- ✓ Découvrir le triangle de la performance
- ✓ Mieux connaître sa place & son rôle
- ✓ Gérer les critiques et les objections
- ✓ Définir son plan d'action

**DUREE** : 1 jour

***Pré-requis*** : avoir participé au module de Gestion du stress J1



CLRS Formation - Chantal LASCHON-SARRION – 1 rue André CAVAGNOL 31500 TOULOUSE

IPRP habilitée CRAM-ARACT-OPPBTB : Intervenant en Prévention des Risques Professionnels

Téléphone 05.61.62.76.15 – Site internet : [www.clrs.fr](http://www.clrs.fr) – contact [clrsformation@free.fr](mailto:clrsformation@free.fr)

SIRET 444 933 154 000 31 – NAF 7021Z

Organisme de formation enregistré auprès de la préfecture Midi Pyrénées sous le N° 73.31.04377.31