



Module e-learning

Gérer son stress

Langues disponibles :

■ Français, Anglais, Allemand, Espagnol, Portugais, Italien, Chinois.

Durée prévisionnelle :
30 MIN

Réf. **M010FR**

► Pour qui

- Tous les professionnels.

► Prérequis

- Aucun prérequis.

► Objectif

- Utiliser des méthodes efficaces pour gérer son stress au quotidien.

Programme

- Comprendre les mécanismes permettant de diminuer les effets négatifs du stress.
- Se détendre physiquement.
- Découvrir les bénéfices de la respiration.
- Mettre au point sa méthode personnelle "anti-stress".

Points forts

- Les apports théoriques éclairant des méthodes pratiques, accessibles et simples à mettre en œuvre.

Concrètement, vous serez capable de :

- Faire vos premiers pas pour gérer votre stress.