

# GERER SON STRESS ET PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL( BURN OUT ) NIVEAU 1

---

## Formation Intra

### Public concerné

Tout personnel

### Durée

4 jours

## Objectifs

- ▷ Mieux identifier les causes générales, professionnelles et personnelles qui sont sources de stress, ainsi que les signes caractéristiques du stress.
- ▷ Connaître et comprendre les mécanismes mentaux, affectifs et comportementaux qui se manifestent lors du stress.
- ▷ Prévenir et gérer le stress dans ses différentes manifestations.

## Programme

- La communication avec soi-même
- Evaluation de notre "Quotient Emotionnel"
- Les différentes sources de stress
- Analyse des mécanismes psychologiques qui génèrent le stress
- Les comportements adaptatifs, face aux situations stressantes
- Prévention du stress (techniques)
- La gestion des mécanismes psychologiques générateurs d'énergie "anti-stress".