# Managers, gérez votre stress

Gagnez en sérénité et en performance

## Ce que vous apprendrez

Tout un chacun au sein de l'entreprise fait face à de fortes pressions internes et externes : objectifs à atteindre, parts de marché à gagner, exigence de résultat de la part des actionnaires, tensions dans les équipes, défis de la concurrence, exigence accrue des clients. Ces pressions peuvent être stimulantes et motivantes. Elles sont comme l'aiguillon qui pousse vers l'avant, aide à se dépasser tout en s'étonnant soi-même. C'est le bon stress . Mais ces pressions peuvent aussi paralyser, transformer le cadre en "yes man", détruire sa personnalité et sa capacité d'initiative et lui interdire finalement toute prise de recul. C'est le mauvais stress , un stress communicant, celui contre lequel il faut lutter car il est dangereux pour l'Homme, son équipe et l'entreprise.
Avec cette solution, vous apprendrez à diagnostiquer votre stress et à prendre du recul pour le gérer positivement.

## Objectifs

- Faire le point sur les causes et manifestations du stress
- Réagir positivement face au stress
- Gagner en sérénité et en efficacité

## Pour qui ?

Managers, chefs de projet

## Points clés

- Identifier les situations stressantes
- Distinguer le stress positif du stress négatif
- Mieux se connaître face au stress
- Apprendre à se détendre physiquement et intellectuellement
- Trouver un équilibre de vie
- Les pistes pour réduire son stress
- Comprendre les réactions de ses collaborateurs face au stress
- Comment réduire le stress de ses collaborateurs

**Formation présentielle**

***Durée conseillée***

*2 jours*

## *Les + pédagogiques*

- ***Une implication personnelle*** *qui amène les participants à prendre du recul et à relativiser*
- ***Une prise en compte globale*** *de sa vie*
- ***Des outils concrets*** *pour gérer son stress*

**Managers et chefs de projet**

Efficacité personnelle du manager



**Contact :** 01 46 84 84 85

***Code solution :*** *657*