

ÎLE-DE-FRANCE

Axe 3 : Qualité de vie au travail

La gestion du stress et l'intelligence émotionnelle

Contexte

-

Objectifs

- Repérer les facteurs stressants en situation de travail et identifier l'impact du stress pour le prévenir.
- Identifier les ressources mobilisables pour agir contre le stress.
- Identifier, comprendre et accepter ses émotions.
- Apprendre à gérer ses émotions en situation de stress.
- Acquérir les méthodes et réflexes pour faire face aux pressions.

Public
Tout public.

Exercice
2024

Nature
AFR

Organisé par
IME Conseil