

A hand is shown holding a yellow stress ball with a black smiley face. The background is a soft-focus grey.

# Gestion du stress – Gérer le stress de façon positive

## Contenu/objectifs:

Le stress est un élément fixe de notre vie (professionnelle), nous ne passons pas au travers. L'art est de trouver le moyen de bien le gérer afin qu'il ne se répercute pas négativement sur notre performance et notre santé et qu'il déploie principalement l'effet positif qu'il recèle.

Disposer d'une bonne gestion du stress et économiser ses forces compte aujourd'hui parmi les compétences clés dans tout domaine d'activités professionnel. Ces compétences peuvent être soutenues de manière ciblée.

Cette rencontre vous apprend:

- ce qu'est le stress, pourquoi il n'est pas fondamentalement négatif, mais une condition préalable à la performance, au bien-être et à la (sur)vie.
- où résident également les ombres au tableau du phénomène de stress et comment vous pouvez concrètement le prévenir.
- comment vous trouver et renforcer votre propre résistance au stress à la fois allant des tracas du quotidien, petits, mais constants, aux phases de stress très intenses.
- à quoi vous reconnaissez que le stress devient un danger pour votre santé et votre qualité de vie – et quels chemins sortent des embûches liées au stress chroniques.

Les participants reçoivent des photocopiés orientés vers la pratique qui assistent le transfert des connaissances apprises dans le quotidien du travail et encouragent l'auto-apprentissage.

## Orateur:

Psychologue avec plusieurs années d'expérience professionnelle en tant que formateur et consultant.

## Durée:

Lunch Session	1 h:	théorie
Workshop	2 h:	théorie & pratique
Training	4 h:	théorie & pratique approfondie

## Tarifs:

Lunch Session	1 h	CHF 750.-
Workshop	2 h	CHF 1'050.-
Training	4 h	CHF 1'250.-

Les prix comprennent la préparation et les documents mis à disposition. Les frais de déplacement et le temps de déplacement sont facturés en sus au tarif forfaitaire de CHF 150 par intervention.

## Public cible:

Employés, RH, managers, personnes en formation

## Infrastructure:

Les séminaires se déroulent dans des salles de formation appropriées dans vos locaux.

## Contact:

ICAS Schweiz AG  
Hertistrasse 25  
8304 Wallisellen  
Tél. 044 878 30 00  
info@icas.ch