



# MIEUX GÉRER MON STRESS AU QUOTIDIEN

Le stress lié au travail est un phénomène qui prend de l'ampleur et qui touche tous les secteurs et toutes les catégories professionnelles. Les effets qu'il engendre sur la santé et les capacités au travail des individus et donc par là même sur la performance des entreprises, ont conduit à le considérer comme le « nouveau » mal touchant l'organisation des entreprises. Pourtant, bien géré, le stress agit de manière positive et nous aide à nous dépasser. La gestion du stress consiste à utiliser le plus efficacement possible les pressions qui s'exercent sur nous. Prendre conscience des causes de stress dans notre vie, est déjà une première étape. Ensuite, selon les facteurs de stress, il est possible d'agir pour les réduire et ce faisant atteindre un équilibre harmonieux où le stress devient constructif.

## Ce programme KEDGE s'adresse à :

- des assistants
- des vendeurs
- des agents de maîtrise
- tout collaborateur désireux de comprendre ce qu'est le stress, afin de mieux le gérer

## À l'issue de ce programme, vous serez capable de :

- connaître votre niveau et vos sources de stress
- mieux vivre les situations typiques de stress au travail
- réduire les facteurs de stress sur lesquels vous avez prise

**Le certificat de développement professionnel appliqué validera l'acquisition des compétences visées par ce programme de formation.**



## Les bénéfices de ce programme :

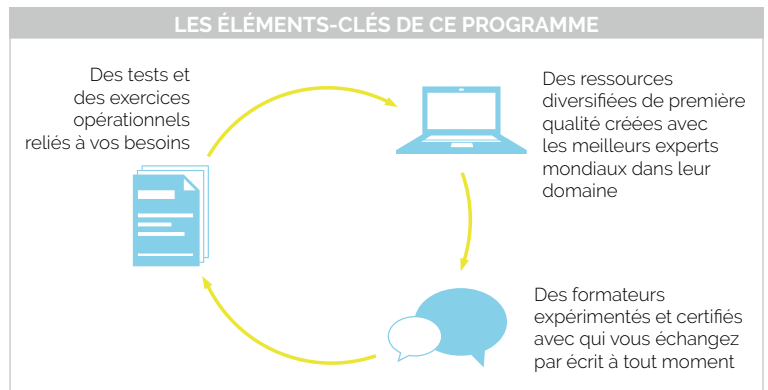
- augmenter la productivité en évitant la déperdition d'énergie liée au stress
- vivre mieux au travail
- mieux vous connaître en comprenant ce qui génère du stress dans votre vie

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE SUR 3 MOIS (21H)

Un mail de bienvenue vous transmet vos identifiants qui vous permettent d'accéder au site de votre programme de formation.

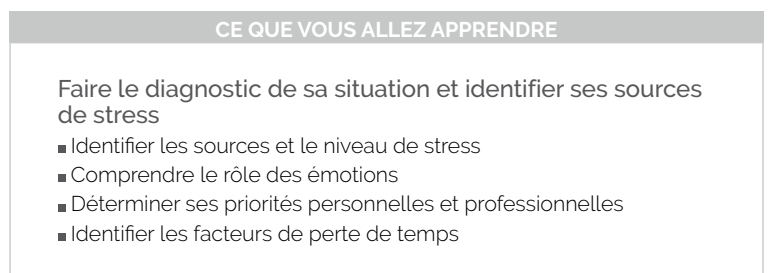
### 1 Je fais le point

Evaluez votre niveau initial et exprimez vos attentes vis-à-vis du programme afin que votre formateur vous conseille un parcours personnalisé.



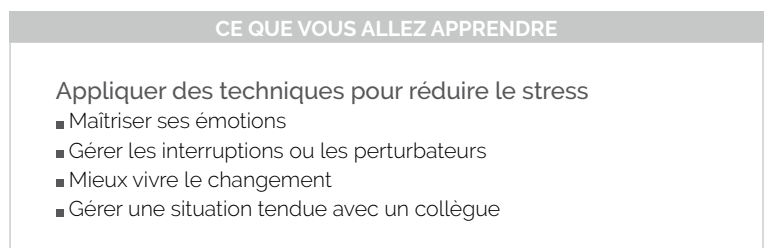
### 2 Je maîtrise les fondamentaux

Formez-vous et mettez en pratique les fondamentaux en bénéficiant de l'expérience et des conseils de votre formateur.



### 3 J'approfondis mes acquis

Consolidez les compétences acquises et approfondissez-les. Repartez avec un plan d'action prescrit par votre formateur.



### 4 Je reçois mon certificat

Le formateur évalue vos progrès tout au long de votre parcours de formation. À l'issue de celui-ci, vous recevez un certificat attestant des compétences acquises.

