

Feel Good pour Managers



[Demandez ICI votre formation](#)

Description	<p>Une pression de travail élevée et un environnement axé sur les résultats garantissent que nous sommes constamment sous pression. On attend beaucoup de vous, nous vivons dans une société rapide dans laquelle tout se déroule en même temps et passe très vite. Tout cela signifie que vous savez souvent d'où vient votre stress et / ou votre anxiété, mais qu'il n'est pas toujours facile de gérer cela. Par des techniques pratiques, nous vous enseignons à combattre le stress de manière proactive et à le gérer au cas où le stress augmenterait.</p>
Groupe cible	<p>Managers, Team Coaches, Team Managers</p>
Approche	<p>Classical et interactif</p>
Objectifs	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les participants prennent conscience de leurs facteurs de stress. 2. Les participants apprennent des techniques pour éviter le stress. 3. Les participants apprennent ce qu'est la résilience et son influence sur le stress. 4. Prise de conscience de vos gardiens d'énergie. 5. Les participants apprennent à reconnaître les symptômes de stress chez leurs employés et à comprendre comment ils doivent les gérer. 6. Les participants apprennent à stimuler le bien-être général sur leur lieu de travail. 7. Les participants apprennent à travailler de manière préventive sur le stress et le thème du bien-être. 8. Les participants apprennent à transformer leur équipe en une "équipe de force"!
Durée	<p>1 jour</p>

[Demandez ICI votre formation](#)