

## BIEN GERER VOTRE STRESS

### Objectifs

- Identifier les mécanismes du stress
- Prendre conscience de son impact sur le développement de soi et de son entreprise
- Appréhender son comportement face au stress pour apprendre à le réguler
- Mettre en place des actions d'amélioration pour gagner en sérénité

### Programme et compétences

Auto-diagnostic : « Avez-vous une personnalité capable de faire face au stress ? »

Faire les liens entre une manifestation du stress et sa source

Identifier les sources de tension émotionnelles liées à l'activité professionnelle

Identifier les leviers individuels de motivation

Qualifier ses pensées-obstacles et mettre en place la « pensée positive »

Expérimenter l'approche psychocorporelle

**Contact et inscription : Laurie Tournayre**

**05 63 92 92 22 – [formation@cm-montauban.fr](mailto:formation@cm-montauban.fr)**

### Prérequis

Aucun

### Public

Chef d'entreprise artisanale, conjoint collaborateur, salarié, porteur de projet ou demandeur d'emploi.

**Durée** : 7 heures – 1 jour

**Dates et horaires** : Consulter la page de la formation sur notre site internet

**Lieu** : CMA82 11 rue du Lycée 82000 Montauban

**Tarif** : 210 € net de taxes  
(prise en charge possible)

### Modalités pédagogiques

Formateur expert en management, RH.  
Apport théorique, mise en pratique, analyse des situations des participants  
Supports fournis en fin de formation.

### Evaluation

Validation des acquis en amont et après par le formateur.  
Enquête de satisfaction.  
Attestation de suivi de formation

### Modalités et délais d'accès

Inscription par tél., mail ou site internet.  
Jusqu'à la veille de la formation.

### Accessibilité

Conditions d'accès au public en situation de Handicap, contactez le référent Handicap au