



#### Cours inter-entreprises

## Gestion du stress

Bien que la réaction de stress soit normale et salubre pour l'individu, un stress plus important entraîne des réactions inadaptées et inappropriées. Le stress coûte cher à l'individu, aux entreprises et à la société. Les réactions de stress peuvent avoir une influence négative sur la vie psychologique de la personne. Au Royaume-Uni, on estime que le coût du stress (maladie, baisse de la productivité, mouvements de personnel, décès prématurés) pourrait représenter jusqu'à 10% du PNB.

**Public cible** Toute personne souhaitant comprendre le stress et ses effets, et cherchant à mieux gérer la pression professionnelle.

**Compétences visées** A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre et gérer leur stress en toute situation
- Accroître leur capacité de concentration
- Vivre positivement les situations difficiles
- Pratiquer des techniques de relaxation en situation

**Programme**

- Comprendre le stress
- Bon et mauvais stress
- Les effets physiques et psychiques du stress
- Les causes et l'échelle du stress
- Reconnaître sa propre résistance au stress
- Renforcement de la confiance en soi
- Deux méthodes de relaxation et de gestion du stress
- Une technique d'urgence pour maîtriser le stress

**Méthodes de travail** Analyse personnelle, orientation théorique, mise en situation, entraînement

**Durée et Horaire** 2 jours, de 08h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00

**Lieu et Dates** Lausanne, Genève, Fribourg, Neuchâtel, à déterminer

**Nombre de participants** Maximum 12 personnes

**Délaï d'inscription** 14 jours avant le cours. Les inscriptions sont prises en considération selon l'ordre d'arrivée et confirmées par le versement sur le **compte 12-44354-9**

**Prix** Fr. 980.- (y compris documentation, pauses, repas et attestation)

**Intervenant** Serge Béhar, Formateur avec Brevet fédéral  
Consultant en vente, management et communication

<b>Inscription</b>	Nous inscrivons les personnes suivantes :	
Madame / Monsieur	Prénom :	Nom :
Madame / Monsieur	Prénom :	Nom :
Madame / Monsieur	Prénom :	Nom :
Madame / Monsieur	Prénom :	Nom :

**MODALITES DE PAIEMENT** Le montant total des honoraires est payable, au plus tard, à la date de la première journée de cours sur le **Compte postal : 12-44354-9**  
Conditions d'annulation :  
25% du montant total si 5 semaines avant la première journée  
50% du montant total si 4 semaines avant la première journée  
75% du montant total si 3 semaines avant la première journée  
100% du montant total si 2 semaines avant la première journée

<p><b>Bon pour accord à nous renvoyer</b></p> <p>Date : .....</p> <p>Timbre et signature : .....</p>
--