

**FORMATION**

"Bien vivre ensemble"

2022 - 2023

**Comment en finir avec le stress au travail ?**

Didier HERZOG



Coach Form Challenge

22 rue Jean Mermoz  
75008 Parisformation@didierherzog.com  
06 68 58 90 90FORMATION AGRÉE  
n° Déclarant  
1175618575

*Je vous accompagne avec vos collaborateurs à travers cette formation, répondant aux 3 axes suivants.*

**OBJECTIFS :**

- 1** Permettre au personnel d'anticiper les situations de stress afin d'y répondre et de trouver un équilibre au travail
- 2** Apprendre à gérer les situations de stress dans toutes ses relations
- 3** Connaître ses propres signaux d'alerte pour y trouver une réponse efficace en anticipation ou en régulation

**DURÉE :** 2 journées

Découvrez le déroulé pédagogique en détail sur la page suivante.

*Je reste à votre disposition pour répondre à toutes vos questions, et vous prie de croire à mes meilleurs sentiments.*

*Cordialement**Ils nous ont fait confiance*

**FORMATION**

"Bien vivre ensemble"

2022 - 2023

*Comment en finir avec le stress au travail ?*

Didier HERZOG



Coach Form Challenge

22 rue Jean Mermoz  
75008 Parisformation@didierherzog.com  
06 68 58 90 90FORMATION AGRÉE  
n° Déclarant  
1175618575**PRÉPARATION**Rencontre avec le porteur du projet  
État des lieux des pratiques (lieux, horaires, conditions...)**JOURNÉE N° 1***"mieux se connaître pour mieux connaître les autres"*

- Introduction générale et présentation
- Développer sa posture + Identifier les soft skills
- Plan individuel de progrès
- Conseils nutritionnels

**JOURNÉE N° 2***"Consolider ses pratiques en fonction du projet"*

- Ateliers pratiques animés par notre équipe
- Retour d'expérience et debrief
- Ajustement individuel des objectifs réalisés
- Conclusion et bénéfices acquis lors du séminaire

**ACCOMPAGNEMENT**

Un photographe/vidéaste sera présent tout au long du séminaire pour capter votre évolution. Un montage sera remis à tous les participants après accord individuel.

*Ils nous ont fait confiance*