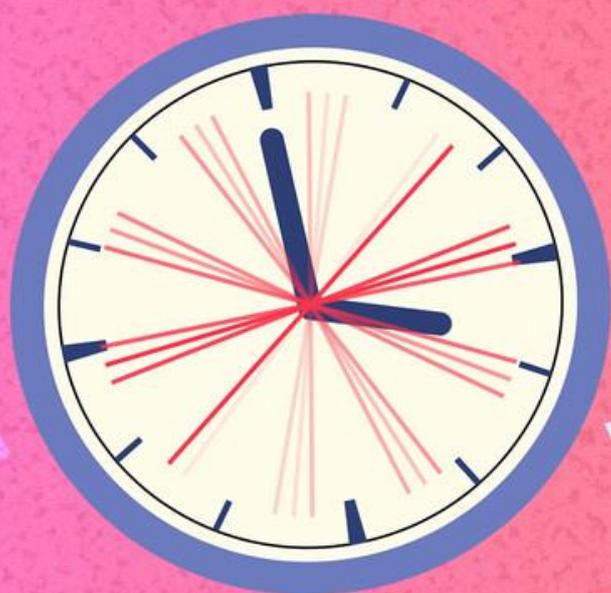


Ressources et stress

Atelier pour les cadres

cours organisé en collaboration avec
l'AVE et la SUVA

INSCRIPTION
EN LIGNE
formationbm.ch





RESSOURCES ET STRESS

ATELIER POUR LES CADRES

Programme

Cet atelier encadré par une ou un spécialiste éclaire les responsables sur la formation et les conséquences des situations de stress.

En outre, il ou elle fournit des conseils sur l'atténuation des réactions de stress et sur le renforcement de la lutte contre le stress. Cela permet de réduire les maladies, jours d'absences et accidents liés au stress dans l'entreprise.

Contenu :

- Connaissances de base sur le stress et sa gestion
- Axe pratique grâce à des exercices basés sur l'expérience
- Outils de gestion du stress
- Analyse de ses propres phases et réactions de stress
- Développement de mesures de gestion du stress
- Réflexion sur son propre comportement de conduite et développement de solutions

Objectifs :

- Analyser des situations stressantes vécues personnellement
- Mieux gérer la pression et les tensions
- Renforcer ses ressources
- Connaître le rapport entre votre propre style de conduite et le niveau de stress chez vos collaborateurs et collaboratrices
- Vous apprendrez à analyser des situations de conduite difficiles et à élaborer un meilleur style de conduite



INFORMATIONS

Date	Mercredi 10 mai 2023
Horaire	13h30 à 17h00
Lieu	Centre de formation – Bureau des Métiers
Conditions	L'atelier s'adresse aux cadres et responsables RH
Financement	Membres des associations du BM et AVE : Fr. 80.- Non-membres : Fr. 180.-
Délai d'inscription	Lundi 1^{er} mai 2023
Nombre de participants	Max. 12 personnes



Formation continue

Informations et programmes de cours
consultables en tout temps en ligne

www.formationbm.ch



Bureau des Métiers
Rue de la Dixence 20
Case postale 141
1951 Sion

Tel : 027 327 51 20
Fax : 027 327 51 80

tfc@bureaudesmetiers.ch