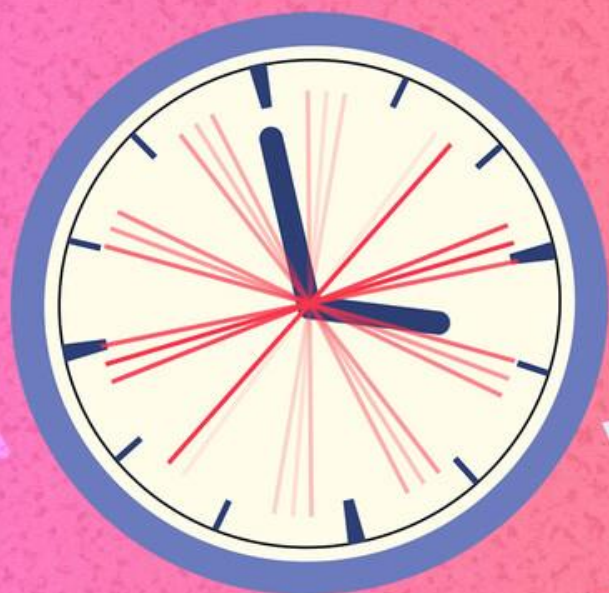


# Ressources et stress

## Atelier pour les cadres

cours organisé en collaboration avec  
l'AVE et la SUVA

INSCRIPTION  
EN LIGNE  
[formationbm.ch](http://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


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



## Formation continue

Informations et programmes de cours  
consultables en tout temps en ligne

[www.formationbm.ch](http://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](mailto:tfc@bureaudesmetiers.ch)