

# Gestion du *stress* et *mieux vivre* au travail



## Gestion du *stress* et *mieux vivre* au travail

« Je suis stressé ! »

« Quel stress au travail ! »

« Ca va ? Tu as l'air stressé... »

Ces expressions et bien d'autres fleurissent dans nos quotidiens !  
Mais au fond, **qu'est-ce que le stress** ? Bon stress ou mauvais stress ?  
Y a-t-il des outils simples et efficaces pour le gérer dans la vie de tous les jours ?

**Améliorer son bien-être au travail**, en gérant son stress plutôt qu'en le subissant : c'est possible !

Cette formation permet de **comprendre** le (et son) stress, pour pouvoir se mettre en action.  
Dans ce cadre, cette formation propose une **série d'outils pratiques et techniques directement utilisable** pour gérer son stress au quotidien.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier les facteurs de stress et les atténuer pour mieux-vivre au travail.
- Donner à chaque participant les moyens
  - d'identifier les facteurs de stress propres à son travail
  - d'analyser sa situation de travail et de prendre du recul
  - de comprendre les causes de stress
  - de se mettre en action afin d'en atténuer les effets
- In fine et à moyen terme, permettre à chacun d'améliorer son bien-être au travail (atteindre et maintenir un meilleur équilibre professionnel)

### PROGRAMME DE LA FORMATION

- Qu'est-ce que le stress ?
- Bon stress et mauvais stress
- Les facteurs de stress
- Décoder le stress :
  - Prise de conscience
  - Impact physique
  - Impact social
- Outils pratiques face au stress :
  - Prévenir
  - Agir
  - Réagir
- Initiation au modèle du maintien professionnel

### DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Didactique expérientielle et interactive
- Formation par petits groupes (10 à 12 participants)

## **PROCHAINE SESSION DE FORMATION**

### **Public Cible**

Toute personne en interaction avec d'autres

### **Formateur**

**Paul Flasse**, Licencié en Sciences Economiques Appliquées et Maître en Méthodes Quantitatives de Gestion. Il vient du monde de l'entreprise et de la communication (marketing, communication & internet). Il est formateur en développement des compétences managériales et professionnelles et consultant en gestion de carrière. Il est également formateur à l'Ecole de Yoga du Rire Dr. Kataria et formé à la Technesthésie (niveau 2).

Spécialiste en gestion du stress, il est convaincu des bienfaits du rire tant sur le plan personnel que professionnel. Il anime à ce titre des séances de rire en entreprises.

### **Durée**

Séminaire non résidentiel de 2 jours : les jeudi 19 et 26 avril 2012, de 9h00 à 16h30

### **Lieu**

Bruxelles

### **Modalités**

Forfait « 2 jours » : 500 euros HTVA (soit 250 euros HTVA par jour, TQ16 est exemptée de TVA dans le cadre de ses formations). Ce montant comprend l'ensemble de la formation, la certification de participation et les pauses café.

## **RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS**

Renseignements : Paul Flasse, +32 (0)2 673 95 61, [paul.flasse@TQ16.com](mailto:paul.flasse@TQ16.com)

Inscriptions en ligne sur [www.TQ16.be](http://www.TQ16.be)

**TroisQuatorze 16 sprl**

18 av des Mûriers à 1170 Bruxelles, Belgique ◦ Tel & Fax : +32(0)2.673.95.61 ◦ [info@TQ16.be](mailto:info@TQ16.be) ◦ <http://www.TQ16.com>  
ING 350-1007638-24 ◦ IBAN BE 81350100763824 - Code Swift (ou BIC) : BBRUBEBB ◦ TVA : BE 867.568.196