

Madame,  
Monsieur,

Nous avons le plaisir de vous informer que CIFOC organise un séminaire spécialisé de haut niveau ayant pour thème :

THEME

## GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

DATES & LIEU

14 & 15 Février 2019 (Jeudi & Vendredi)  
AU TUNIS GRAND HOTEL 5 \*\*\*\*\*

FORMATEUR

**MAITRE PRATICIENNE EN PNL, COACH ET FORMATRICE EN COMMUNICATION,  
GESTION DES CONFLITS ET DEVELOPPEMENT PERSONNEL**

PRESENTATION  
DU SEMINAIRE

Notre présente action de formation vous apprendra à réagir aux problèmes, aux émotions et aux autres facteurs de stress qui surviennent dans votre vie professionnelle. Des études de cas, des mises en situation vous permettront de mieux appréhender votre stress afin de le réguler et de l'utiliser d'une manière constructive.

PROGRAMME

**1<sup>ère</sup> Partie : Stress : Définitions, symptômes, sources et effets**

- I- Définition du stress
  - 1- Qu'est ce que le stress
  - 2- Notions voisines
- II- Les symptômes du stress
- III- Les causes : reconnaître les facteurs de stress dans l'entreprise
- IV- Les conséquences du stress
- V- Rôle d'un bon manager face au stress

**2<sup>ème</sup> Partie : Gestion du stress**

- I- Prendre soin de soi
  - 1- Prenez soin de vos propres évaluations : Recadrage de sens

- 2- Pratiquez la pensée positive
- 3- Dédramatisez
- 4- Appréciez votre valeur professionnelle
- 5- Mettre à profit vos trajets
- 6- Adoptez une bonne hygiène de vie
- 7- La respiration
- 8- La gestion des émotions
- 9- Relaxation, méditation
- II- Réorganisez vous au travail
  - 1- Organiser son travail
  - 2- Prendre du recul
  - 3- Savoir en parler
  - 4- Favoriser un climat de travail détendu

FRAIS

**790 dinars Hors TVA de 19%**, déductibles du crédit de TFP dans les conditions et limites prévues par l'arrêté du 10 février 2009

Dans l'attente du plaisir de vous lire, nous vous prions d'agréer, l'expression de notre profond respect.

P/ Le Centre International de Formation Continue

**CIFOC Formation**  
La Directrice Générale,  
Insar Daly

