



# L'ATOUT FORMATION

## Faire face à la pression professionnelle

### Catégorie :

Formation

### Public concerné :

Tout public

### Durée :

2 jours

### Lieu de la formation :

- Dans nos locaux
- Dans les locaux de l'entreprise
- En visio

### Tarif :

- Dans nos locaux, par personne :  
1700€ HT / 2040€ TTC
- Dans les locaux de l'entreprise : sur devis
- En visio : sur devis



**Naviguer dans les eaux troubles du stress, c'est possible !**

**Ne pas s'y noyer aussi !**

Cette formation a pour objectif :

- ➔ D'appréhender et d'identifier les différents types de stress,
- ➔ D'en décrypter les mécanismes de fonctionnement et d'amplification,
- ➔ D'apporter des solutions via l'apprentissage d'outils et de techniques.

Concrète et pragmatique, cette formation est émaillée de cas pratiques, de vécus professionnels, de mises en situations et de retours d'expérience pour permettre à chaque participant de s'entraîner et d'expérimenter de nouvelles façons d'agir.