

SANTÉ DES CADRES

ATELIERS DE PRÉVENTION



GESTION DU STRESS

QUELS OUTILS POUR FAIRE FACE ?

Le stress a de nombreuses répercussions sur la santé et la qualité de vie au travail.

En effet, vous avez sans doute été confronté à des situations de stress dans le cadre de votre activité professionnelle, ayant éventuellement eu des conséquences sur votre santé, ou sur votre fonction de manager.

L'objectif premier de notre atelier est de vous aider à élaborer vos propres stratégies, et ainsi de mieux gérer votre stress, et celui de vos collaborateurs.

Nous vous proposons donc de participer à nos ateliers, pour une meilleure anticipation de ces situations.

Au programme :

- ✓ Comprendre les mécanismes du stress
- ✓ Prendre conscience de votre niveau de stress actuel : identifier ses stressors et repérer ses propres signaux d'alerte
- ✓ Repérer ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée
- ✓ Vous outiller avec des exercices pratiques et faciles à mettre en oeuvre

Vous avez vos ressources, et vos propres stratégies, cet atelier vous permettra de les mettre en lumière.

MARDI 6 FEVRIER 2018

DE 13h30 A 17h15

Public cible : SALARIÉS EN
SITUATION DE MANAGEMENT

Lieu de l'atelier :
AMETRA

525 rue de la Croix Verte
34090 MONTPELLIER



INSCRIPTION

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ

Par mail à l'adresse suivante :
santedescadres@ametra.asso.fr

Merci de préciser vos :
Nom, prénom, entreprise, numéro de
téléphone, fonction et le titre de l'atelier choisi.

La participation aux ateliers de prévention est
comprise dans les cotisations employeur.



BULLETIN DE PARTICIPATION

'GESTION DU STRESS : QUELS OUTILS POUR FAIRE FACE ?'

Pour rappel : inscription possible si votre employeur est adhérent à l'AMETRA.



Nom :

Prénom :

N° de téléphone :

Adresse mail :

Entreprise :

Poste occupé :

Combien de personnes managez-vous ?

Bulletin à renvoyer à santedescadres@ametra.asso.fr

