

# 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](mailto:santedescadres@ametra.asso.fr)

