



## Faire face au stress professionnel

Suggestions de thèmes de formation sur mesure

### THÈMES PRINCIPAUX SUGGÉRÉS

- Définition du stress,
- Reconnaître le stress : le sien et celui des autres,
- Les manifestations du stress négatif et du stress positif,
- Améliorer ses capacités à faire face,
- Établir son plan de gestion du stress.

Il est vivement recommandé d'intégrer la Synergologie® : Gestes (Mains, bras, jambes), postures, positions de chaise, poignée de mains de l'interlocuteur.

### Les plus d'Up and Com'

Vous voulez décoder votre langage corporel et celui des autres ?

Optimisez votre formation sur mesure en intégrant la **Synergologie®** !

#### Vos formations sur mesure en INTRA

**Pour un diagnostic:** Nous contacter au 04 79 25 00 56 ou [formation@up-and-com.org](mailto:formation@up-and-com.org)

**Délais et tarif :** Sur devis après étude de la demande (Phase 1 DIAGNOSTIC)

