



**FORMATION / CONSEIL  
THALATHERM**

## GESTION DU STRESS

### Objectifs

- Développer l'écoute pour soi et pour les autres
- Prévention et gestion du stress :
  - stratégie de négociation et stratégie de bien être
- S'intégrer dans une équipe, dans une structure
- Améliorer ses capacités relationnelles et ses techniques de communication

### Contenu

- Reconnaître et gérer les situations stressantes
- Se connaître et valoriser ses ressources internes
- Les techniques de communication - médiation et échanges
- Maîtriser les exercices pratiques de respiration et visualisation



**F.C.T. - Villa Coulet - Av. des Thermes - 04800 GREOUX LES BAINS**

SARL au Capital de 30 000 € - Siret : 420 610 792 00012 - APE 804 C - Déclaration d'Existence : 93040042304 – RCS Digne  
Tel. 04.92.77.66.36 - Fax. 04.92.77.69.28 - [www.formation-thalatherm.com](http://www.formation-thalatherm.com) - E-mail : [infos@formation-thalatherm.com](mailto:infos@formation-thalatherm.com)