

**GRS01 SAVOIR RÉAGIR EN SITUATION DE STRESS.....Durée : 2 jours**

**Objectifs :**

- Comprendre les origines et le mécanisme du stress pour le canaliser
- Adopter une méthode et des outils afin de gérer ses états de stress personnels
- Augmenter sa capacité d'adaptation et sa réactivité face aux enjeux et aux situations professionnelles stressantes

**Public :**

- Encadrement

**Principaux éléments du programme :**

- Connaître le stress
- L'utilité du stress
- Transformer le stress destructeur en stress constructeur
- La réactique
- Entraînement intensif à la gestion de situations professionnelles