



## APPRENDRE A MIEUX GERER LA PRESSION AU TRAVAIL

### Comment retrouver la satisfaction dans votre vie professionnelle

Animé par **Elisabeth PAUL**

Durée du module : 2 à 4 jours

#### Ce stage vous permettra de :



Utiliser la parole, communiquer pour désamorcer la souffrance au travail, développer vos qualités d'écoute, de solidarité, de respect de soi et des autres, mieux connaître vos limites, apprendre à dire « non », fixer des priorités et planifier vos journées, écouter le langage de votre corps pour mieux gérer la pression au quotidien



#### 3 points clefs :



La pression, d'où vient-elle ?

**a** Comment développer un sentiment de satisfaction de votre travail, l'estime de vous-même

Prendre soin de vous, faites-vous plaisir



Apprenez à faire des breaks pour vous ressourcer



Trouver d'autres centres d'intérêt pour vous épanouir

