



Halte au stress

22 leçons

Durée estimée : 00h00

Référence : BFEP-1011

- Appendices : Veuillez télécharger les fichiers de travail pour vous aider à reproduire
- Reconnaître les situations de stress : Les chiffres du stress au travail
- Reconnaître les situations de stress : Qu'est-ce que le stress ?
- Reconnaître les situations de stress : La remise en question du concept de stress
- Reconnaître les situations de stress : Identifier les causes du stress
- Reconnaître les situations de stress : Identifier ce qui génère du stress chez moi
- Reconnaître les situations de stress : Identifier comment je considère le stress
- Identifier les manifestations du stress : Reconnaître les symptômes
- Identifier les manifestations du stress : Identifier les manifestations du stress chez moi
- Utiliser les outils de gestion du stress : Expérimenter les techniques neurologiques de g
- Utiliser les outils de gestion du stress : Expérimenter les techniques neurologiques de g
- Utiliser les outils de gestion du stress : Expérimenter les techniques neurologiques de g
- Utiliser les outils de gestion du stress : Expérimenter les techniques neurologiques de g
- Utiliser les outils de gestion du stress : La zone de confort
- Utiliser les outils de gestion du stress : Les 4 émotions authentiques - Partie 1
- Utiliser les outils de gestion du stress : Les 4 émotions authentiques - Partie 2
- Utiliser les outils de gestion du stress : Le deuil
- Utiliser les outils de gestion du stress : Les 3 besoins psychologiques fondamentaux
- Utiliser les outils de gestion du stress : L'ouverture au cadre de référence de l'autre
- Utiliser les outils de gestion du stress : L'ouverture au cadre de référence de l'autre
- Utiliser les outils de gestion du stress : Les jeux psychologiques
- Utiliser les outils de gestion du stress : Conclusion