## ÉTABLIR UNE STRATÉGIE POUR GÉRER LA PRESSION

Développer ses ressources personnelles pour répondre positivement aux pressions externes et gagner en sérénité

## Monter en compétence en se formant à distance



un entretien individuel (30 min)

une classe virtuelle (2 à 6 heures)

un coaching individuel (30 min)

## Les plus de la session :

- Reconnaître les situations qui génèrent le stress ou la pression
- Faire la différence entre la pression et nos réactions individuelles
- Utiliser des outils de gestion du stress performant
- Agir plus efficacement au quotidien



Prise en charge jusqu'à 100% des coûts pédagogiques sans plafond horaire pendant la période d'activité partielle du salarié avec le FNE-Formation

## ABCarrières vous accompagne dans cette période inédite



Expertise : consultants, psychologues et formateurs diplômés

Spécialiste: bilan de compétences, formation, coaching et recrutement











