



LES CENTRES DE BILAN  
**CBEN**  
DE L'ÉDUCATION NATIONALE

# Gestion du stress

SAVOIR MAÎTRISER LES SITUATIONS DE STRESS

## Objectifs

- Repérer et comprendre les mécanismes du stress
- Acquérir des méthodes et réflexes pour l'anticiper, le prévenir, le réguler et le dépasser

Pour prévenir  
les situations  
de stress  
au travail

et

améliorer le niveau  
de bien-être au travail  
de vos collaborateurs

**Nos consultants proposent  
des formations concrètes et ludiques  
pour lutter contre le stress**

DURÉE

2 jours

## Gestion du stress (SUITE)



### Contenu

- Analyser et repérer les différentes situations de stress et ses manifestations
- Faire le bilan de son propre niveau de stress
- S'entraîner à développer des stratégies antistress

En France,  
le coût du stress  
au travail  
est estimé  
à plus  
de 2 milliards  
d'euros par an

SOURCE : ÉTUDE INRS

### CONTACTS



[www.gretalr.com](http://www.gretalr.com)

RÉSEAU DES GRETA LANGUEDOC-ROUSSILLON

