**Les objectifs de la formation**

## *Appliquer sa stratégie de gestion du stress dans la durée.*

## *Mieux gérer ses émotions en situations de stress.*

## *Faire appel à ses ressources individuelles.*

## *Récupérer rapidement.*

### Prérequis

## *Forte volonté de s’impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.*

## Le programme de la formation

## *En amont, un autodiagnostic pour se situer et définir ses priorités*

#### 1 - Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress

#### 2 - Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement

#### 3 - Sortir de la passivité et agir positivement

#### 4 - Renforcer la confiance en soi

#### 5 - Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite