







## Gestion du stress

- Intro
- Qu'est-ce que le stress
- Définition psychologique
- Les agences stresseurs
- Les manifestations et signes du stress
- Les conséquences du stress sur la santé
- Comment évaluer son stress
- Comment mieux gérer son stress et ses émotions
- Résoudre les situations difficiles et conflits interpersonnels - Partie 1
- Résoudre les situations difficiles et conflits interpersonnels - Partie 2
- L'ascenseur émotionnel : Qu'est-ce que c'est et comment l'utiliser ?
- Comment la médecine chinoise analyse les émotions
- Comment créer un environnement de bien-être au travail et éviter le stress
- Les solutions pour appréhender le stress
- Comment être positif - Partie 1
- Comment être positif - Partie 2
- Éviter les influences négatives
- L'importance de savoir dire non au travail
- Comment dire non sans culpabiliser
- 5 étapes pour lâcher prise
- Nos exercices de respiration pour combattre le stress et l'anxiété
- La MINDFULLNESS, la médiation pleine conscience
- L'EFT our Emotional Freedom Technique pour réduire le stress

## Le management public – Approches conceptuelles et enjeux de pilotage (1)

- Support téléchargeable partie 1

## Le management public – Approches conceptuelles et enjeux de pilotage (2)

- Support téléchargeable partie 2

## Quiz final

- Quiz final – Management d'équipe