

GÉRER SES ANGOISSES

LA GESTION DE LA SANTÉ EN ENTREPRISE DE SWICA.

PARCE QUE LA SANTÉ
PASSE AVANT TOUT

SWICA



Gérer ses angoisses

Apprendre à vivre de façon plus détendue

Les angoisses font partie de la vie. On les considère souvent comme quelque chose de menaçant. Cependant, elles renferment souvent des possibilités inattendues chez l'individu de développer sa force de caractère et de résilience. Car les angoisses sont à la fois une malédiction et une bénédiction. D'un côté, elles sont nécessaires à la survie et de l'autre, elles peuvent avoir un impact grave sur notre vie. Dans le pire des cas, elles peuvent nuire à l'épanouissement de notre potentiel et de nos intérêts. Dans cette conférence, nous examinerons les bases théoriques de l'angoisse et des sentiments. En partant de leur propre expérience personnelle, les participants seront amenés à identifier, à contrôler, voire à mettre un terme à leurs angoisses.

Groupe cible

- Ensemble du personnel
- Cadres de tous les niveaux

Objectifs

- Comprendre et reconnaître d'où vient l'angoisse
- Apprendre des méthodes pour apaiser l'angoisse

Contenu

- Connaissances théoriques sur l'angoisse
- Apprentissage et application de méthodes pour apaiser l'angoisse

Méthode

- Conférence

Intervenants

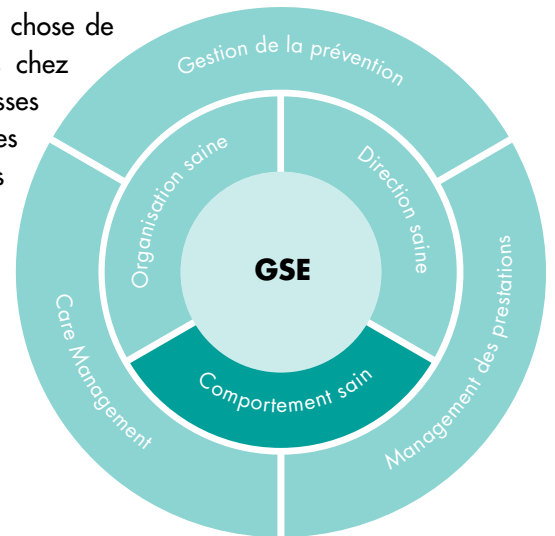
- Spécialiste Gestion de la prévention

Durée

- 60 ou 90 minutes

Lieu

- Sur site ou à convenir



Tipp

Le module «Gérer ses angoisses» peut s'accompagner des offres SWICA suivantes:

- Résilience
- Stress
- Burnout