

GÉRER LE STRESS POUR MIEUX DÉCIDER EN CONTEXTE À HAUTE PRESSION



OBJECTIFS

- Reconnaître les signes de stress
- Identifier les sources du stress
- Adopter des stratégies de gestion adaptées au niveau de responsabilités et l'environnement de travail



PUBLIC

Risk manager, responsable assurances et toute personne souhaitant améliorer sa gestion du stress dans un contexte exigeant



PRÉREQUIS

Aucun



CONTENU

- Comprendre le stress :
 - définition et mécanismes du stress
 - spécificités du stress dans les métiers des risques et de l'assurance
 - signaux d'alerte personnels et professionnels
- Identifier les sources de stress :
 - pression des responsabilités et prise de décision
 - gestion des crises et des imprévus
 - charge de travail et équilibre vie professionnelle/personnelle
 - prise de parole devant les décideurs
- Techniques de gestion du stress :
 - techniques de respiration et de relaxation
 - outils de gestion du temps et des priorités
 - développement de la résilience face aux situations difficiles



POINTS FORTS

Cette formation est spécialement conçue pour les managers évoluant dans les secteurs des risques et de l'assurance. Elle vise à fournir des outils concrets pour mieux gérer le stress au quotidien, améliorer l'efficacité professionnelle. Cette formation contribue à augmenter votre concentration, à une meilleure prise de décision en situation de stress. Elle vous permet également d'améliorer vos performances professionnelles dans des environnements à haute pression

Durée

0,5 jour – 3 heures 30

Niveau

Base

Tarif

500 € HT (adhérent AMRAE)
570 € HT (non adhérent)

Dates

22 juin 2026 (matin)
5 octobre 2026 (matin)

Lieu

Paris
en présentiel ou à distance

Nombre de participants

15 personnes

Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Support de cours, apports théoriques, outils et techniques directement applicables au quotidien et partage d'expériences, études de cas spécifiques aux métiers des risques et assurance et retours d'expérience. Plan d'action personnalisé pour une meilleure gestion du stress au quotidien et test d'évaluation des acquis

Intervenant

Ostéopathe et posturologue, expert en santé et performance de haut niveau. Champion de France de ski nautique