

FORMATION GESTION DU STRESS

Pré-requis : Aucun

12h de formation

Formation modulable

Accompagnement individualisé

Suivi post formation



O B L I G A T I O N S REGLEMENTAIRES :

Article L 4121-1 à L 4121-4 du code du travail : L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

Ces mesures comprennent :

... 2° Des actions d'information et de formation ;

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

Être capable de diminuer son stress au quotidien dans son environnement professionnel et personnel. .

Être capable d'identifier ses propres sources de stress.

Maîtriser l'utilisation d'outils pour impacter son état d'être.

Comprendre ses émotions et apprivoiser son état de stress

Améliorer le seuil de résistance au stress, à la fatigue. Améliorer les capacités d'écoute, de contrôle de soi, et de concentration.



RESUMÉ :

- Comprendre le Stress
- Impacts physiques et psychologiques du Stress
- Les facteurs stressants
- Stress et émotions !?
- Neutraliser les effets négatifs du stress
- Les outils pour mieux vivre le stress



APPROCHE PEDAGOGIQUE :

La formation s'inscrit particulièrement dans un cadre d'écoute, de partage bienveillant, respectueux et de non jugement.

Le formateur/coach s'appuie sur l'expérience des stagiaires pour apporter la théorie.

Les séquences sont ponctuées d'exercices pratiques de travail personnel, d'auto-analyse d'une part et de mise en situation d'autre part.

Il sera réalisé des séances adaptées de sophrologie et de méditation guidée.

Le ratio est d'environ 25 % de théorie et 75 % de pratique.