

Gestion du stress en milieu professionnel

Thèmes : Efficacité professionnelle et management - Santé et sécurité au travail

Tarifs : 155 € / personne ; 1 050 € / groupe

Durée en jours : 1 jour / Durée en heures : 7 heures / Mode formations : Présentiel / Qualiopi : Certifié

Objectifs de la formation

Gérer son stress lié à son activité professionnelle

Objectifs pédagogiques

- Identifier les différents agents stressants, leurs symptômes dans son milieu professionnel
- Identifier les différentes phases du stress et repérer où il se situe
- Appliquez des techniques de sophrologie pour diminuer son stress

Principaux contenus pédagogiques

- Définition du stress négatif et positif
- Connaître les agents physiologiques du stress
- Identifier les 3 étapes du stress
- Identifier des situations professionnelles stressantes en lien avec son poste de travail
- Conscientiser ses propres facteurs de stress
- S'approprier des techniques de relaxations pour diminuer son stress

Méthodes pédagogiques

La formation s'appuie sur une méthode pédagogique active et participative. Chaque stagiaire est actrice et acteur de sa formation. Les attentes des stagiaires sont prises en compte en début de formation. La formation est rythmée par des temps de mises en pratique, de théorie.

Moyens et supports remis aux stagiaires

Plaquette mémo sur le stress, séance audio de relaxation, vidéo

Modalités d'évaluation

Évaluation à chaud en fin de formation par questionnaire et tour de table.

Évaluation à froid : l'apprenant pourra analyser les effets de la formation sur sa pratique par le biais d'une grille d'auto-observation élaborée en formation.

Évaluation formative

Public visé

Tout salarié d'une entreprise, tout fonctionnaire ou membre d'une organisation

Nombre de participants

6 minimum – 12 Maximum

Pré-requis

Aucun prérequis nécessaire

Accessibilité

Accessibilité personnes à mobilité réduite

Contact

Valérie Dedieu

06 30 99 75 62

contact@epoke-sophrologie.fr