

GESTION DU STRESS

DUREE : 2 JOURS



| ASPECTS PRATIQUES | ASPECTS PEDAGOGIQUES |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PUBLIC VISÉ Tout public | OBJECTIFS : <ul style="list-style-type: none">• Caractériser les différents niveaux de stress• Identifier ses facteurs de stress• Identifier les étapes du changement CONTENU : |
| PRÉ-REQUIS Aucun | Définition, réaction et symptômes du stress (corporels, émotionnels, intellectuels et comportementaux). Comprendre les réactions face au stress. Les trois niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement. Identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel. Connaître les étapes du changement et le stress associé. |
| LIEU Selon le planning de Yes!YouCan Formations <ul style="list-style-type: none">• Centre d'affaire Cadjee Sainte Clotilde • Zac du Portail Piton Saint Leu | Identification des agents stressants au travail. Connaître les techniques de gestion du stress Approche cognitive : croyances "limitantes", injonctions et permissions. Approche émotionnelle : empathie, ancrage positif, visualisation et respect des besoins fondamentaux. Approche corporelle : respiration, relaxation, étirements et pratiques corporelles. Approche comportementale : pilotes internes "spontanés" et gestion des conflits. Approche des jeux relationnels avec le triangle de Karpman : persécuteur, sauveur et victime. Apprendre à s'en sortir. |
| DATES ET HORAIRES A définir selon le calendrier de Yes!YouCan Formations | MOYENS TECHNIQUES ET HUMAINS MOBILISES <ul style="list-style-type: none">• Intervenant : Alicia TANDRYA• Salle banalisée comportant vidéo projection et paperboard |
| ASPECTS ADMINISTRATIFS | METHODES PEDAGOGIQUES MOBILISEES <ul style="list-style-type: none">• Ressources de type formatives, évaluatives, de synthèses, de soutien, de mémorisation... |

Convention ou contrat à signer en amont de formation, émargements

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

En intra-entreprise

Action planifiée en concertation avec l'entreprise

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES

Accessible aux PMR.

Autres handicaps, nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

TARIF

640 € / personne

CONTACT

Emeline HENO

06 93 990 797

MODALITES D'EVALUATION

- Evaluations formatives et sommatives réalisées à l'aide de grilles critériées ;
- Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation.