

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 : <p>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. 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.</p>
PRÉ-REQUIS Aucun	
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	
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.