

Prévention

STRESS

Sensibilisation et Gestion du Stress

Objectifs

- Comprendre les origines et les mécanismes du stress.
- Cerner l'impact sur stress sur notre quotidien.
- Construire des stratégies de gestion du stress.



Contenu

- Définition, historique et concept du stress.
- Les 3 phases des mécanismes de réaction au stress.
- Les conséquences du stress.
- Les facteurs de stress liés au contexte professionnel.
- L'évaluation du vécu du travail des salariés.
- Les techniques de gestion du stress.

Exercices pratiques

Les participants sont installés en position réflexive sur leurs vécus.

Mise en pratique d'exercices de relaxation.

Public

Toute personne de l'entreprise de même niveau hiérarchique.

Effectif :
4 à 12 personnes

Formation

Durée :
½ journée [4 heures]

Animateur : Psychologue clinicienne.

Validation : Attestation de formation.

Recyclage : Possibilité d'approfondir les techniques de gestion du stress.