

La formation « **Réduction et gestion du stress** » s'adresse à l'ensemble des professionnels du secteur médico-social. Cette formation permet d'acquérir des méthodes rapides et concrètes de gestion et réduction du stress à appliquer au quotidien. Cette formation a pour but de développer le sentiment de bien-être au travail de chacun.



Durée

1 jour soit 7 heures en présentiel



Public

Tout salarié



Prérequis

Aucun



Intervenants

Spécialistes en préventions des RPS et/ou formateurs spécialisés



Capacité d'accueil

10 stagiaires maximum



Méthodologie d'évaluation

Délivrance d'une attestation de formation aux stagiaires. Evaluation au cours de la formation via des mises en situations afin de valider les savoir-faire, les savoir-être et les acquis.



Prix

Tarif de groupe : à partir de 1200€
Tarif individuel : nous contacter

Programme :

1- Evaluer ses facteurs de stress

- Comprendre les mécanismes de stress
- Analyser ses facteurs de stress et ses besoins
- Connaitre les différents leviers de gestion du stress

2- Prévenir le stress et se protéger au quotidien

- Développer son assertivité pour s'affirmer
- Adopter une posture calme et relaxante

3- Maitriser ses émotions et augmenter sa confiance en soi

- Maitriser ses émotions et garder son calme
- Renforcer l'image positive de soi même
- Connaitre, demander et recevoir les signes de reconnaissance

Objectifs de la formation :

- Faire face au quotidien à des situations stressantes
- Mettre en place des techniques d'atténuation du stress au quotidien

Méthode et moyen pédagogique employés :

- Apports théoriques appuyés sur des supports de formation élaborés par le formateur
- Echanges
- Salle équipée (vidéo projecteur, paperboard)
- Mises en situations / Etudes de cas / Jeux de rôles

Nous contacter

Jonathan CAMBRAY - Chargé de formation

06 74 81 74 33

contact@aformeso.fr