

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