
Programme de Formation

Atelier : Gérer son stress

Organisation

Durée : 3 heures et 30 minutes

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Objectifs pédagogiques

- Préciser les situations stressantes, récurrentes dans son contexte personnel
- Examiner des stratégies anti-stress à mettre en œuvre après le stage



Description

- Comprendre les mécanismes du stress, ses effets, le bon et le mauvais stress
- Découvrir les ingrédients du stress
- Réfléchir sur soi : repérer ses stresseurs – Analyser les situations qui nous stressent
- Acquérir des techniques simples de relaxation et de gestion dans l'urgence des situations stressantes



Modalités pédagogiques

- Relecture de ses expériences et questionnaire sur ses pratiques et son positionnement
- Apports théoriques et travail en petits groupes- Temps d'appropriation



Moyens et supports pédagogiques

Format: Atelier

- Prévoir une salle suffisamment grande pour les petits groupes et les déplacements et un paper board avec une recharge de papier
- Le matériel de formation est apporté par le formateur (documents, marqueurs, etc)

