Atelier gérer son stress

Référence : 76B - **Domaine :** DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Nous vivons actuellement une période souvent chargée de stress.
Ceci est lié aux incertitudes diverses de notre univers quotidien.

Objectifs :

Objectifs :
- préciser les situations stressantes, récurrentes dans son contexte personnel
- examiner des stratégies anti-stress à mettre en œuvre après le stage

Contenus :

- 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 stresssent
- Acquérir des techniques simples de relaxation et de gestion dans l'urgence des situations stressantes

Méthodes pédagogiques :

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

Modalités pratiques :

- 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)

Forme : Atelier

Pré-requis :
sans pré-requis

Intervenants habilités :

Hélène de MONCLIN
Marie-Charlotte CLERF
Odile CAVARO

Durée :
demi-journée

Tarifs : Selon convention

Nombre de personnes :
de 6 à 14 pers.

"Tout l'homme et tous les hommes"

Institut Européen de Développement Humain

65 av Paul Doumer
92 500 Rueil-Malmaison
Tel : 01 71 03 74 96
Email : contact@iedh.fr
Site web : www.iedh.fr

Association (Loi 1901)
Organisme de Formation N° 11910415291
SIRET 421 422 130 00045

Retrouvez cette fiche sur le site IEDH ou en cliquant ici.

Fiché éditée le : 11/05/2025