



BIEN ETRE

Gérer son stress avant une évaluation

Donner des outils aux travailleurs d'ESAT afin de mieux composer avec le stress lié à une évaluation

Objectifs :

- Mieux comprendre nos réactions de stress
- Connaître des moyens concrets pour gérer au mieux le stress

Contenu et déroulé pédagogique :

- C'est quoi que le stress ?
 - Les types de réactions
 - Le stress ni bon ni mauvais... une question de quantité
 - Les réactions face au stress
 - Reconnaître ses signaux d'alarme et mettre en place des stratégies
 - Rappel des principes d'hygiène de vie
- Travail sur les qualités et compétences :
 - Repérer, nommer ses qualités et compétences
 - Développer la conscience de soi et la confiance en soi
- La boîte à outils :
 - Établir un plan d'action d'ici l'évaluation (se fixer des objectifs réalistes, cultiver des pensées aidantes...)
 - Initiation à des exercices de relaxation simples, de respiration et de visualisation

Durée :

3 jours soit 18 heures

Prérequis :

Aucun

Accessibilité :

Travailleurs(ses) d'ESAT
et Salariés(ées) d'EA

Modalités pédagogiques :

- Livret pédagogique
- Supports pédagogiques illustrés, accessibles en Facile à Lire et à Comprendre
- Personnalisation de la formation
- Méthodes et outils pédagogiques co-construits avec l'environnement de travail
- Mise en situation

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Evaluation en fin de formation des savoirs acquis
- Grille d'évaluation et bilan personnalisé des acquis transmis à l'établissement
- Attestation de formation délivrée à l'issue de la formation

Modalités et délai d'accès :

- Formation dans votre établissement
- Inscription auprès d'AGAP

Tarif :

Nous consulter

Contact(s) :

Hélène GIULIANO
Responsable formation
0366729030
helenagiuliano@agap-npdc.fr