



BIEN ETRE

Gérer son stress

Apprendre aux participants à identifier les sources de stress et de fatigue et mettre en place des méthodes pour gérer au mieux les moments de tension

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Acquérir des méthodes et réflexes durables pour réguler le stress
- Savoir récupérer et augmenter son niveau de résistance au stress

Contenu et déroulé pédagogique :

- Comprendre les mécanismes du stress :
 - Prendre conscience des effets induits par le stress
 - Stress positif – stress négatif
 - Identifier ses « stressseurs » et repérer ses propres signaux d'alerte
- Les techniques clés pour réguler son stress durablement :
 - Acquérir des techniques de relaxation physique et mentale
 - Développer l'optimisme
 - Savoir déconnecter et prendre du recul
- Identifier ses priorités et mieux gérer son temps :
 - Rester maître de son temps
 - Fixation et fonctionnement des objectifs
 - Gérer les priorités et les imprévus
- Développer une attitude relationnelle constructive :
 - Gérer les relations interpersonnelles et développer son adaptabilité
 - S'affirmer, savoir dire non et prendre confiance
 - Identifier et analyser les différents conflits et tensions rencontrés
- Développer une stratégie antistress durable :
 - Trucs et astuces antistress
 - Adopter une bonne hygiène de vie
 - Définir son plan d'action personnel antistress
- Exercices de relaxation dynamique (lâcher prise et bulle de sérénité)

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

helen.giuliano@agap-npdc.fr