Osons une pause

Gestion du stress

Anticiper les causes et conséquences

Durée : 7 heures (1 jour)
Profils des stagiaires : professionnels
Prérequis : aucun
Réf. catalogue : GS020922
Nbre de participants : entre 1 (minimum) et 10 (maximum)

Objectifs pédagogiques

- Gérer au quotidien les influences négatives du stress dans son activité professionnelle

Contenu

- Prévenir la **charge mentale, burn-out**

Intervenante

Merry Strullu est formatrice, sophrologue et sociologue en Qualité de Vie au Travail, management et gestion de projet.
Ancienne chef de projets, mon ambition est de transmettre des techniques, des outils simples pour apprendre à favoriser des automatismes positifs, le tout dans la bienveillance, le respect de soi et l'authenticité des échanges.

Contact : merry@osonsunepause.fr – 07.87.00.62.74

Organisation

Moyens, méthodes et techniques de l'intervenant

- Documents supports de formation projetés
- Retour d'expérience, cercle de parole
- Outils, jeux & mise en situation
- Connaissances et exposés théoriques
- Mise à disposition de documents supports

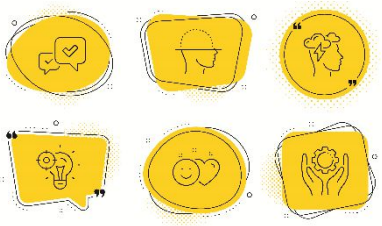
En distanciel

- Plateforme de visio-conférence
- Paperboard virtuel

Osons une pause

Programme

Module 1 : identifier les différents états du stress : causes et conséquences



- Définition du stress
- Différentes phases
- Fonctionnement biologique du stress
- Pratiques de relaxation et de sophrologie (respiration et visualisation)
- Impact sur l'environnement et sur sa qualité
- Repérer et analyser les mécanismes physiologiques et psychologiques de son stress

L'accent sera mis sur la diversité des techniques présentées afin que les stagiaires puissent choisir celles qui leur conviennent le mieux

Modalité

Evaluation : auto-évaluation des acquis

Sanction finale : attestation de fin de formation (remise au stagiaire à l'issue de la formation)

Accessibilité : formation en distanciel. Aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la session)

Tarif : 1050 € en intra *(TVA non applicable art. 261.4.4 du CGI)*