Programme de Formation

Comprendre et gérer son stress

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Objectifs pédagogiques

Objectifs :

- Identifier les mécanismes, les ingrédients et les conséquences du stress
- Préciser les situations stressantes, récurrentes dans son contexte personnel
- Concevoir sa propre stratégie anti-stress

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

Prérequis

Sans pré-requis

Modalités pédagogiques

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

Moyens et supports pédagogiques

Format : Stage

- 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)