

Comprendre et apprivoiser son stress

Le stress concerne tous les groupes sociaux et toutes les classes d'âge. Personne n'y échappe vraiment. Toutefois, certains individus en subissent les conséquences plus fortement, selon leur contexte personnel, psychosocial, professionnel et de santé. Il s'agit d'un phénomène social qui mérite réflexion et la plus grande attention.

En effet, réduire son stress dans son activité professionnelle permet de gagner en confort et en efficacité pour soi-même et pour les autres.

Objectifs

- Définir le stress en fonction de l'âge
- Comprendre les mécanismes du stress
- Apprendre à repérer le stress
- Expérimenter des outils et des méthodes pour apprivoiser le stress

Contenus

- Des données chiffrées sur le stress
- Des apports historiques
- La définition du stress et des émotions
- Le bon stress/le mauvais stress
- Les conséquences du stress sur l'individu (psychologique, sur la santé dans les relations humaines...)
- Un zoom sur le stress sur le lieu de travail
- Des outils de régulation du stress

Modalités et méthodes pédagogiques

- En présentiel
- Méthode active et participative centrée sur l'expérience des participants, alternant apports théoriques, échanges de pratiques, études de cas et mises en situation afin de favoriser l'analyse collective et le transfert des acquis dans la pratique professionnelle.

Modalités d'évaluation

Évaluation des acquis du stagiaire

- Les objectifs de formation seront évalués par l'intervenant (Mise en situation, QCM, étude de cas...).

Évaluation de la formation

- Au terme de la formation, chaque participant complètera un questionnaire de satisfaction afin d'évaluer la qualité de la formation suivie.



Intra / Sur mesure

Durée

14h

(soit 2 jours)

Public

Tout public

Pré-requis

Aucun

Contenus

Adaptés et contextualisés pour répondre aux besoins et objectifs spécifiques de votre structure

Intervenant(s)

Éducateur(trice) spécialisée
– Sophrologue

Dates et coût

Nous consulter

Lieu

En session privée à l'IRTS
ou dans vos locaux

Contact

Chloë BEAUMONT

Tél. 02 31 54 42 54

fc@irtsnormandiecaen.fr



www.irtsnormandiecaen.fr