

La gestion du stress

MODALITES

Durée : 14h soit 2 jours

Dates : 6 et 7 avril

Horaires : 9h00 - 12h30 et 13h30 - 17h00

Lieu : CFPPE – 35 rue Gruninger Illkirch-Graffenstaden

Public : Toute personne qui se trouve dans des situations de stress en entreprise et plus particulièrement les managers, les personnes qui sont en interaction avec d'autres acteurs clients ou fournisseurs.

Moyens d'évaluation : Evaluation à chaud de l'action de formation par les stagiaires sous forme de QCM.

Intervenante et qualité : Mme GUIDONI Marjorie, Thérapeute, éducatrice spécialisée, consultante parentalité, Formatrice

OBJECTIFS

- ♦ Comprendre le stress, décrypter ses mécanismes d'apparition et identifier ses indicateurs
- ♦ Repérer les situations génératrices de stress et connaître les risques psycho-sociaux qui en découlent
- ♦ Identifier son mode de fonctionnement personnel face au stress
- ♦ Renforcer ses ressources physiques, émotionnelles et mentales
- ♦ Développer son intelligence émotionnelle
- ♦ Prévenir l'apparition du stress au niveau individuel et collectif

METHODES

Méthodes pédagogiques variées associant les apports théoriques et les illustrations pratiques.

PROGRAMME

- ♦ Décrypter le stress
- ♦ Identifier et évaluer son propre stress
- ♦ Gérer son stress au quotidien
- ♦ Renforcer ses ressources physiques, émotionnelles et mentales
- ♦ Echanges, partages, retours d'expérience