



GESTION DU STRESS

PUBLIC :

Cette formation s'adresse à tous publics, quelque soit le niveau ou le milieu professionnel, que les personnes se sentent déjà victime de stress ou que cette formation intervienne à titre préventif. La participation à cette formation est basée sur le volontariat de chacun des participants. Un engagement sur la durée de l'action est demandé aux participants.

Nos groupes sont généralement composés de 3 à 8 personnes.

PRE-REQUIS : Aucun pré requis particulier.

OBJECTIFS :

Permettre aux participants de mieux appréhender et gérer leur stress dans leur milieu professionnel de façon à travailler dans de meilleures conditions et favoriser un travail de qualité.

PROGRAMME :

Le programme sera adapté en fonction des besoins et des attentes des participants. A titre indicatif, voici quelques exemples de thèmes abordés :

- Les définitions du stress
- Les différents types de stress
- Le stress : facteur de risque psychosocial
- Les causes et composantes du stress
- Les conséquences du stress (physiologiques, psychologiques et pour l'entreprise)
- La gestion du stress personnel
- La gestion du stress de ses collaborateurs,
- L'approche groupale du stress

SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Les supports de cours utilisés pourront être des livrets, des photocopies, des présentations PowerPoint, des diagrammes ou schémas explicatifs, des tests (par exemple : autodiagnostic du niveau de stress...).

Les techniques corporelles impliquent un aménagement spécifique et des exercices sous forme de travaux pratiques.

D'autres supports pourront être inclus suivant les besoins du groupe.

Durée : La durée de la formation est intrinsèquement liée au programme issu du cahier des charges établi conjointement par le CRIP et le client. A titre indicatif, ce programme peut se dérouler sur 1 journée (sensibilisation) jusqu'à 4 jours (formation opérationnelle).