

GESTION DU STRESS (Collectif)

Pré requis

- Tout public salarié

Programme

- 1 groupe de 7 à 14 personnes
- 2 jours (2 fois 6 heures) en session collective.
- 1/2 journée (3h00) regroupement suivi à 1 mois

Contenus

Notre action de formation a pour objectif d'apporter des éléments permettant de comprendre le stress, d'apprendre à atténuer les réactions au stress et à en diminuer l'impact.

Objectif

Notre démarche nous permet de fixer les objectifs généraux de l'action :

- Identifier le stress, ses symptômes, comprendre ses mécanismes
- Connaître les stratégies pour gérer son stress

Etapes

- 1er jour : Comprendre ce qu'est le stress
- 2ème jour : Acquérir les connaissances utiles pour gérer le stress
 - Gérer son stress
 - Intégrer les étapes de la gestion du stress
 - Evaluer la formation
- 3ème jour : Suivi à 1 mois
 - Evaluation de l'impact de la formation sur la gestion du stress des participants au quotidien, de recueillir les progrès effectués mais aussi les difficultés rencontrées par chacun d'entre eux et d'approfondir les stratégies à mettre en place.

Validation

- Attestation de formation

Lieu de formation

- Langres
- Chaumont
- Saint-Dizier

Contacts

- Siège Social ☎ 03.25.87.02.51

Siège Social

132 rue de la poudrière
ZI Les Franchises 52200 Langres

T: 03 25 87 02 51 F: 03 25 90 85 72

langres@poinfor.org