

Maîtriser son Stress, booster son bien-être

L'article L.4121-1 du Code du travail en France impose à l'employeur de prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

Le stress fait partie intégrante de notre quotidien professionnel, mais lorsqu'il devient excessif, il peut impacter notre santé, notre efficacité et nos relations au travail. Cet atelier vous offre des clés concrètes pour comprendre les mécanismes du stress, mieux le gérer et retrouver un équilibre personnel et professionnel.

Objectifs

- Comprendre les spécificités et les conséquences du stress
- Etre capable de prendre soin de soi et de se renforcer au quotidien



Prérequis

Aucun prérequis nécessaire



Nombre de participants

Jusqu'à 10 participants



Compétences du formateur

Formateur spécialisé dans la prévention des RPS et en Qualité de Vie et Conditions de Travail



Logistique à prévoir

Salle de formation avec écran et/ou tableau blanc



Modalités Pédagogiques

Méthode active et ludo-pédagogie

Apports théoriques, outils pratiques, jeux, mises en situation



Public concerné

Tout public



Durée

7h00



Tarif

Nous consulter



Modalités et délais d'inscription

Formation en présentiel avec émargement (Inter-entreprise : inscription selon planning de formation)
Distanciel nous contacter pour connaître les modalités



Accessibilité

Pour les personnes en situation de handicap : nous consulter



Validation

Modalités de validation de la formation : formative
Remise d'attestation de formation et certificats de réalisation

Maîtriser son Stress, booster son bien-être

Programme

Identifier les spécificités et les conséquences du stress

- Identifier les mécanismes du stress (mécanisme physiologique, phases du stress)
- Comprendre les conséquences du stress et les processus réactionnels
- Identifier les techniques de gestion du stress et se les approprier

Etre capable de prendre soin de soi et de se renforcer au quotidien

- Explorer les éléments qui favorisent le bien-être au quotidien
- Exercices pratiques : mise en place de stratégies individuelles
- Expérimenter et s'approprier des outils pour gérer son stress au quotidien

2PRP