

Bien-être / Gestion du stress

Objectif de formation

Durée formation
1 jour (7h)

Public concerné
Tout public
10 Stagiaires maximum

Prérequis
Aucun prérequis

Moyens / Pédagogie
- Apports de connaissances
- Exercices pratiques

Lieu de formation
Intra ou inter

Date prévisionnelle
Définie un mois à l'avance

Horaires
9h00 -
12h30/14h -
17h30

- ☑ Prévention du surmenage et de l'épuisement professionnel
- ☑ Amélioration des performances individuelles et collectives
- ☑ Prévention des conflits
- ☑ Amélioration de la Qualité / Conditions de Vie au Travail
- ☑ Fidélisation du personnel
- ☑ Réduction de l'absentéisme

Objectifs pédagogiques :

- ☑ Identifier leur niveau de stress et ses conséquences physiques, psychiques et comportementales
- ☑ Réguler le niveau de stress par des pratiques simples et efficaces
- ☑ Prévenir un stress excessif et inadapté, délétère aux plans personnel, relationnel et professionnel

Programme synthétique :

- ☑ **Comprendre pour mieux gérer**
 - ☑ Qu'appelle-t-on le stress ?
 - ☑ Fonction et manifestation du stress : s'il existe, c'est qu'il a un rôle à jouer !
 - ☑ Stress et émotions : quels liens / quelles différences ?
 - ☑ Le stress = problème ? Quand le stress devient délétère
 - ☑ Identifier son niveau de stress
 - ☑ Identifier mon niveau de stress et ses déclencheurs
 - ☑ • Le stress dans mon corps : prendre conscience des manifestations et tensions
- ☑ **Réguler et prévenir**
 - ☑ Réduire son niveau de stress
 - ☑ Les clés pour agir sur le stress : les leviers principaux
 - ☑ Exercices pratiques en groupe, basés sur la respiration, la visualisation, la méditation
 - ☑ Prévenir le stress de manière pérenne
 - ☑ Agir sur mon mode de vie : les différents plans sur lesquels je peux intervenir
 - ☑ Au quotidien : que puis-je changer pour prévenir mon stress ? Vers un plan d'action personnalisé.

Sanction de la formation

- Attestation de formation

EOSE Société par actions simplifiée à capital variable

68, rue du refuge - 84200 CARPENTRAS

RCS AVIGNON 822 194 759 - SIRET 82219475900012 - APE 7022Z - N°TVA intracommunautaire FR01822194759

T. +33(0)9 73 61 01 40 - www.eosefrance.com