

Public Visé

TOUT PUBLICS

Prérequis

AUCUN

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress et son impact sur la santé mentale.
- Identifier les sources de stress professionnelles et personnelles.
- Acquérir des techniques de gestion du stress au quotidien.
- Développer des stratégies pour maintenir l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.

Programme



Introduction

- Présentation des participants et des objectifs de la formation.
- Sensibilisation à l'importance de la gestion du stress dans le contexte professionnel.

Session 1 : Compréhension du Stress

- Définition du stress et ses différentes manifestations.
- Exploration des causes sous-jacentes du stress.
- Discussion sur les effets à long terme du stress sur la santé.

Session 2 : Identification des Sources de Stress

- Analyse des sources de stress professionnelles et personnelles.
- Techniques d'auto-évaluation pour identifier les déclencheurs de stress.
- Exercices de partage d'expériences et de solutions.

Programme



Session 3 : Techniques de Gestion du Stress

- Pratique de la respiration profonde et de la relaxation musculaire.
- Introduction à la pleine conscience.
- Exercices de visualisation pour favoriser la détente.

Session 4 : Équilibre Vie Professionnelle et Vie Personnelle

- Importance de l'équilibre travail-vie personnelle pour réduire le stress.
- Stratégies pour établir des limites et dire "non" de manière constructive.
- Élaboration d'un plan d'action personnel pour maintenir l'équilibre.
- Évaluation de la formation et retour d'expérience.

La formation s'articule de théorie et de cas pratiques

Méthodes Pédagogiques

- Apports théoriques
- Échanges d'expériences
- Séquences pratiques - jeu de rôle

Modalités d'Évaluation

- Questionnaire d'évaluation en entrée de formation,
- Questionnaire en fin de formation corrigé avec le formateur,
- Suivi individuel du formateur durant 15 jours (courriel).
- Questionnaire d'auto évaluation



Durée

- 7 heures
- Intra-entreprise

TUCÉTOO

GESTION DU STRESS : Maîtrise du Stress pour une Productivité Sereine



Lieu

La formation se déroulera dans les locaux de "TUCETOO"
- 5 rue Anatole France 62223 Saint Nicolas les Arras

Contact



Pour toutes questions nous vous invitons à prendre contact avec notre service administratif à l'adresse mail suivante : contact@tucetoo.fr



Handicap



Tous nos formateurs, sont sensibilisés aux situations de handicaps. Nous veillons au respect des conditions d'accueil des Publics concernés et étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation.

Dans le cas où cela s'avérerait impossible, nous prévoyons une orientation vers des organismes appropriés.

Pour toute question concernant une situation de handicap, quelle qu'elle soit, et pour évaluer et anticiper les aménagements nécessaires à votre participation, merci de prendre contact avec Carole Lacaze : carole.lacaze@tucetoo.fr

Tarif

- 30€/H par stagiaire HT (minimum 4 stagiaires -Maximum 8 stagiaires)



Délais d'accès

- La mise en place de la formation peut se faire dans un délai de 15 jours à partir de la date de votre demande