

FORMATION A LA GESTION DU STRESS

PUBLIC VISE

Toute personne volontaire, quel que soit son niveau hiérarchique dans l'entreprise.

Pré requis : aucun.

Nous adaptons nos prestations à chaque stagiaire, quelles que soient vos difficultés ou les situations de handicap que vous rencontrez.

OBJECTIFS VISES

Connaitre les risques liés au stress
Savoir repérer les situations à risque de stress
Connaitre des techniques de gestion du stress

DEMARCHE PEDAGOGIQUE

Il s'agit d'une formation basée sur l'échange et les expériences de chacun.
Apport théorique complémentaire

CONTENU DE LA FORMATION

- ✓ Qu'est-ce que le stress ? A quoi sert-il ? Est-il nécessaire ?
- ✓ Quel est l'impact du stress sur l'individu ?
- ✓ En entreprise : repérage des principaux indicateurs d'alerte, de l'impact du stress sur les collaborateurs et sur l'organisation du travail
- ✓ Lors d'un stress, apprendre à identifier ses sensations et émotions pour se guider et s'orienter
- ✓ Bases de l'autorégulation du stress
- ✓ Bases d'une intervention efficace face à quelqu'un en situation de stress de haute intensité

VALIDATION DE LA FORMATION

Une attestation individuelle de formation sera délivrée au candidat ayant participé à l'ensemble de la formation et ayant satisfait aux tests pédagogiques.

LIEU DE FORMATION :

Intra entreprise

DUREE :

7 heures

INTERVENANT :

Psychopraticienne certifiée en Gestion du stress post-traumatique (Somatic Experiencing®) et en Premiers secours émotionnels. Infirmière en santé au travail.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

10 personnes maximum conseillé et 4 personnes minimum

MOYENS PEDAGOGIQUES

UTILISES :

En amont de la formation :
Échange avec la direction sur les attentes et la démarche de prévention initiée en interne..

DOCUMENTS REMIS EN FIN DE FORMATION

Source documentaire à jour sur le site : www.aptitude-prevention.fr
Accès individuel avec mot de passe fourni en formation.