

GESTION DU STRESS

Durée préconisée de la formation : 1 à 2 jours.

Nombre de stagiaires : 10 maximums.

Objectifs de la formation : Le stagiaire sera capable de trouver une voie de travail pour mieux maîtriser le stress qui peut devenir un facteur de performance à condition d'être maîtrisé.

Pré-requis : Tout public.

Lieu de formation : Salle de formation de votre entreprise.

Support pédagogique : Tableau ou paper-board.

Matériel pédagogique : Vidéo projecteur, visite de vos locaux et équipements, 3 mannequins (adulte, enfant, nourrisson).

Méthodologie : Pédagogie active.

Validation : Evaluation continue.



- **Présentation de la formation.**
- **Définition du stress (son utilité et ses côtés néfastes).**
- **Les différentes manifestations et sources de stress.**
- **Les répercussions sur l'individu (physique et psychologique).**
- **Les différentes solutions pour diminuer les phases de stress intense.**
- **Anatomie et répercussions du stress sur le corps.**
- **Les moyens pour le gérer.**
- **Améliorer ses performances par la gestion du stress.**
- **Exercices de sophrologie.**
- **Bases de la sophrologie.**
- **Approche de la méditation.**
- **Techniques de gestion du stress (visualisation, anticipation).**
- **Adaptation au poste de travail de chacun.**
- **Exercices en situation.**