

GESTION DU STRESS PROFESSIONNEL ET INITIATION À LA RELAXATION

Tout public

PRÉ-REQUIS

Aucun

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress
- Repérer les signes précurseurs
- Prévenir les situations de stress et anticiper les situations conflictuelles
- Développer des ressources et des techniques pour faire face

Au cours du stage des exercices de relaxation seront proposés pour amener à :

- Une meilleure prise de conscience de notre réalité corporelle et symbolique dans notre relation à l'autre afin d'anticiper et de prévenir le stress au quotidien
- Amener les professionnels à repérer les enjeux d'une meilleure compréhension de leur vécu corporel en relation avec les personnes qu'ils ont en charge
- Analyser et optimiser la gestion de son propre stress, à apprendre à mieux se connaître et acquérir des techniques pour avoir plus de confiance en soi.

CONTENUS

- Les mécanismes du stress
- Les signaux et les effets du stress
- La gestion du stress : stratégies physiologiques, psychologiques et physique)
- Le repérage des causes professionnelles
- Les modes de prévention : gestion du temps, gestion des conflits...

MÉTHODOLOGIE

Méthodologie interrogative / Méthodologie démonstrative / Échanges / Mises en situation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire écrit

INTERVENANT

Jean-Louis CAUVIN,
sophrologue, professeur de yoga,
énergéticien, sophro-analyste

DURÉE ET DÉLAI D'ACCÈS

21 heures
3 jours
9h00 - 17h00

TARIFS

Individuel : 945 € repas inclus
En intra : sur demande

Ouverture soumise à un nombre d'inscrits
suffisant

91%
de taux de satisfaction
en 2022