

GESTION DU STRESS PREVENTION DU BURN OUT

FORMATION EN PRESENTIEL

Public

Tout public

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, l'apprenant sera, notamment, capable de :

- ✓ Comprendre les mécanismes du stress
- ✓ Evaluer son niveau de stress et son type de stress
- ✓ Identifier ses propres déclencheurs de stress
- ✓ Prendre du recul pour analyser les situations stressantes
- ✓ Evacuer les tensions physiques, mentales et émotionnelles dû au stress avec des outils de sophrologie : relaxations dynamiques, exercices respiratoires et relaxation profonde.

Prérequis

Aucun

Accessibilité de la formation aux personnes en situation de handicap

Nous contacter pour les modalités organisationnelles à adapter au handicap.

Durée

3 heures

Tarif *Nous contacter

CONTENU

Interventions théoriques

- ✓ Mécanismes physiologiques du stress
- ✓ Les 3 phases du stress : comment s'installe le burn-out
- ✓ Facteurs de stress professionnel
- ✓ Rôle des émotions et des messages contraignants
- ✓ Les mesures individuelles face au stress

Interventions pratiques

- ✓ Auto-évaluation de son niveau de stress
- ✓ Auto-évaluation de son type de stress
- ✓ Identifier son terrain d'action (cercle d'influence)
- ✓ Identifier ses messages contraignants
- ✓ Analyser une situation stressante et trouver des pensées alternatives
- ✓ Evacuer l'excès de stress par des exercices de relaxation dynamique
- ✓ Retrouver son calme par des exercices respiratoires
- ✓ Evacuer les tensions physiques, mentales et émotionnelles avec une relaxation profonde, méthode Jakobson

Théorie : 40%, mise en pratique d'exercices d'auto-évaluation et auto-analyse 30%, de sophrologie 30%

Formateur

En vue de garantir des apprentissages adaptés, nos formateurs en prévention des risques professionnels disposent de solides expériences métier attestées par notre service référent. Ils sont titulaires d'un certificat de formateur délivré par l'INRS et/ou de qualification(s) ou diplôme(s) dans leur(s) domaine(s) de compétences.

ORGANISATION

➤ Limite d'effectif

8 participants

➤ Moyens pédagogiques et techniques

Accueil des stagiaires dans une salle calme dédiée à la formation.

➤ Dispositif de suivi de l'exécution des résultats

- Évaluation de satisfaction de la formation
L'analyse des résultats obtenus permet, quand il y a lieu, de mettre en place les mesures correctives adaptées

- Attestation de formation délivrée si les compétences sont validées par le formateur

Support remis à chaque participant