

PREVENIR ET GERER LE STRESS

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier ses principaux facteurs de stress
- Apprécier l'influence de ses modèles comportementaux sur le survenu du stress
- Acquérir et expérimenter un certain nombre de méthodes psychologiques antistress et choisir ses solutions

PROGRAMME

Les causes du stress

- Causes externes
- Causes internes
- Moyens d'agir sur les causes

Le mécanisme du stress et ses effets

- Manifestations du stress
- Prévenir l'usure et le traumatisme
- Gérer l'angoisse (Techniques de compensation, de décompression et de relaxation)

Communiquer avec moins de stress

- Identifier les jeux relationnels source de conflit
- Communication assertive
- Gestion de notre propre personnalité

PUBLIC CONCERNE

Toute personne consciente de l'importance de l'impact du stress sur son activité et souhaitant acquérir des outils et des techniques pour mieux le maîtriser.

PRE REQUIS : aucun

METHODES PEDAGOGIQUES ET D'EVALUATION

- Apports théoriques et méthodologiques
- Tests
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé
- Définition d'indicateurs de progression
- Suivi à distance via courriel formateur

DUREE

2 jours – 14 heures

LIEU ET DATES

Métropole lilloise :

05-11 au 06-11-18

CONSULTANT FORMATEUR

Michèle GEOFFRAY - By SMART FR

TARIFS PAR PERSONNE

- Adhérents URIAE : 500 €
- Non-adhérents : 650 €