

PROGRAMME DE FORMATION

« Gestion du stress »

Atelier méthodologique

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre le mécanisme du stress
- Savoir identifier ses propres agents stresseurs
- Mettre en place des attitudes préventives
- Trouver des solutions réparatrices
- Améliorer sa résistance en prenant conscience de ses ressources
- Savoir les mobiliser au moment opportun

PUBLIC VISÉ

Tout public

PRÉREQUIS

Aucun

FORMATRICE

Anne-Marie Blessig

- Coach professionnelle certifiée
- Spécialiste des méthodes d'apprentissage
- Formée aux pratiques narratives et à l'approche systémique

CONTENU

Inventaire des agents stresseurs

- Définition et mécanismes du stress
- Description des agents stresseurs internes et externes
- Identification des causes
- Repérage des signaux d'alerte
- Stratégies d'atténuation
- kit d'urgence (exercices de relaxation)

Explorer ses ressources

- Se raconter autrement pour se découvrir
- Visualiser ses aspirations et ses ressources
- Découvrir ses angles morts et ses axes d'amélioration

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Méthodes participatives, jeux de rôle, exercices, mises en situation.

Livret remis à chaque participant.

SUIVI ET ÉVALUATION

Échanges par e-mail pour mesurer l'efficacité à moyen terme de la formation.

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée

Une journée de 9 h 30 à 17 heures

Nombre de participants

8 au maximum