

Gestion du stress et des émotions

Infos pratiques



6 ateliers de 2h
sur 3 mois



800



Max 12



Objectifs

Prévenir les risques d'épuisement professionnel. Lutter contre la souffrance au travail.
Améliorer la cohésion d'équipe et la qualité de vie.

Découvrir des outils simples, accessibles et praticables au quotidien.

Connaître et s'approprier des techniques préventives pour s'épanouir au travail.



Méthodes

- Apports théoriques et pratiques en alternance.
- Exercices issus de la sophrologie et de la relaxation.
- Échanges de pratiques.



Contenu

Les différentes formes de stress, ses causes, ses effets sur l'organisme et les conséquences au travail.

Identifier ses propres facteurs déclenchants, accueillir ses émotions et celles des autres.

Identifier et partager ses propres ressources.

De l'estime à la confiance en soi.

Des clés pour prendre du recul et augmenter sa résistance face au stress.

Mon plan d'action anti-stress

Développer des stratégies durables afin d'initier des changements dans sa vie professionnelle et personnelle.