



Votre **efficacité** est notre **priorité**

ANTI-STRESS -Niveau 1-



PUBLIC

Tout personnel médical, social, éducatif, ainsi que des collectivités et des divers services confronté à des contextes engendrant du stress.



OBJECTIFS

- Acquérir des comportements professionnels pour anticiper, gérer et évacuer le stress généré par des contextes professionnels spécifiques.
- Améliorer la relation avec les usagers et les services et avec les membres de l'équipe de travail.
- Transformer le stress en énergie positive (mobilisation, motivation, régulation, créativité).



METHODES ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- Apports théorique
- Exercices pratiques
- Techniques psychocorporelles.
- Echanges

DUREE 5 jours

PARTICIPANTS 12/14

TARIF 1200€



SOPAS Consulting
3 impasse du 58 rue George Sand
37000 TOURS

☎ 02 47 46 30 08
jmorin@sopas-france.fr

ANTI-STRESS Niveau 1

PROGRAMME DE LA FORMATION

- Connaissances des processus corporels et psychologiques liés au stress:
 - ✓ Stress positif, négatif, stress aigu, stress chronique (notion d'énergie)
 - ✓ Biologie du comportement
 - ✓ L'émotionnel au cœur du stress. Les facteurs stressants
 - ✓ Manifestations physiques du stress.
 - ✓ Effets du stress sur la santé- interactions de trois systèmes biologiques: neuronal, hormonal, immunitaire.

- Gestion du stress:
 - ✓ Limiter et éviter les situations stressantes.
 - ✓ L'affirmation de soi
 - ✓ Coping: stratégies d'ajustement à l'adversité ou comment « faire face »
 - ✓ Techniques psychocorporelles adaptées concourant à l'évacuation du stress, au maintien de l'équilibre psychique, à la récupération d'énergie, à la détente.

- La gestion du temps et l'organisation comme facteurs limitant les situations de stress:
 - ✓ Les rythmes biologiques et sociaux- Du bon usage de l'urgence- Choix de priorité.

- La relation aux autres dans le contexte de travail.