

GESTION DU STRESS

Les dossiers d'inscription sont à télécharger sur le site www.stjacquesdecompostelle.com

Public concerné :

- ◇ Les personnels en relation directe avec des usagers ou du public.
- ◇ Les personnels chargés de l'entretien des locaux et de la restauration.
- ◇ Personnels administratifs.

Capacité d'accueil :

Minimum : 6 stagiaires
Maximum : 15 stagiaires

Objectif de la formation :

- Comprendre le mécanisme du stress.
- Évaluer son niveau de stress personnel.
- Comprendre les enjeux personnels.
- Mettre en place des mesures pour faire face au stress.

Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques.
- Tests psychologiques.
- Exercices pratiques de gestion du stress.
- Vidéos.

Contenu de la formation :

- * Le stress et ses conséquences :
 - les enjeux.
- * Les facteurs de stress professionnel.
- * Soi-même face au stress :
 - s'adapter et agir.
- * Les mesures à mettre en place :
 - techniques psychomotrices.
 - relaxation, méditation.
- * Le stress, l'estime de soi, la confiance en soi.
- * La gestion du stress et la gestion des émotions.
- * La gestion du temps.



Intervenant : Marie-Paule DOUCELIN
Cadre supérieur de santé puéricultrice.
Consultante/Formatrice

Tarif : 448 €

Durée : 2 Jours

Calendrier : 14 & 15 juin 2018

Centre de Formation pour Adultes

St Jacques de Compostelle
Directrice : Marie-Jeanne BERTHIER
Directeur Adjoint : Cyril GUILLET
2, avenue de la Révolution
86036 POITIERS CEDEX
Tél : 05 49 61 60 73
Fax : 05 49 61 60 78
Courriel :
centreformation@stjacquesdecompostelle.com