



Gestion du stress au travail et relaxation

**Public visé :**

Tout public

Prérequis :

Aucun prérequis

Compétences du formateur :

Ostéopathe diplômé (+10 ans d'expérience)

Formateur spécialisé en gestion du stress et relaxation

Durée de la formation :

1 jour (7H)

Objectifs :

- Comprendre que le stress est une émotion.
- Identifier ses facteurs de stress et autres sources d'émotion négatives.
- Apprendre à se relaxer pour mieux réguler ses émotions.
- Gérer les situations conflictuelles.
- Trouver une sérénité au travail.

Moyen d'évaluation :

- Tours de table
- Cas pratiques en situation, méthode de relaxation, routine musculaire

Élément pédagogique à la suite de la formation :

- Brochure spécifique fournie en fin de session.

Accessibilité aux personnes handicapées :

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité vous pouvez nous joindre par e-mail à l'adresse advenirf@gmail.com

Prix :

Sur demande

Contact :

advenirf@gmail.com



Programme :

Partie 1 : Comprendre son stress

- Définir le stress, ses manifestations et symptômes
- Identifier ses facteurs personnels et professionnels
- Comprendre les réactions face au stress
- Brainstorming en groupe
- Autodiagnostic du niveau de stress
- Plan d'action individuel

Partie 2 : Gérer son stress

- Respiration, relaxation, étirements
- Adapter ses comportements au travail et gérer les conflits
- Sortir des jeux relationnels
- Stratégie individualisée
- Exercices pratiques

Partie 3 : Validation des acquis

- Mises en situation, cas pratiques
- QCM final