



Formacode : 15097



GESTION DU STRESS

PUBLIC VISÉ

Tout public
Salarié(e)s
Plan de développement des compétences
Individuels payants

NATURE DE LA VALIDATION

Validation de la formation :
attestation des acquis de
formation

DUREE

Durée en centre : 1 jours
Durée hebdomadaire moyenne :
7h / semaine

DATES PREVISIONNELLES

Du 01/01/2019 au 31/12/2019.

LIEUX DE FORMATION

GMTI77
Centre Melun Victor Hugo
30-32 Boulevard Victor Hugo
77000 MELUN
contact@gretamti77.fr
Tél : 01 64 10 29 50

CONTACT

Sabine Gueret
melun@gretamti77.fr

TARIFS

Nous consulter

OBJECTIFS

Savoir reconnaître et définir les différents stress et ses symptômes
Apprendre à auto évaluer son stress
Connaître les solutions pour réduire et gérer le stress

PRE-REQUIS

Positionnement : aucun.

MODALITES DE RECRUTEMENT

Inscriptions du 01/01/2019 au 31/12/2019 au Centre Melun Victor Hugo à MELUN.

MODALITES PEDAGOGIQUES

Le sessions peuvent être organisées tout au long de l'année à la demande des entreprises
Cours du jour

CONTENUS

Savoir reconnaître et définir les différents stress et ses symptômes

- ▶ Définition des différents stress
 - Description des symptômes

Apprendre à auto évaluer son stress

- ▶ Tests écrits (évaluer sa fatigue, son rapport au temps, sa capacité à gérer le stress...)
- ▶ Échanges sur les résultats, conclusions, pistes d'auto-évaluation (ressenti intérieur, lecture de ses symptômes, évaluation de l'impact des facteurs environnementaux...)

Connaître les solutions pour réduire et gérer le stress

- ▶ Brainstorming
- ▶ La solution principale : le changement
- ▶ Exercices pratiques : la respiration, la relaxation