

Ref. VDE40

## Comment gérer son stress au quotidien ?

### OBJECTIFS

- ▶ Permettre aux ouvriers(ères) d'ESAT/EA d'identifier les sources de stress et de fatigue physique et psychique dans leur vie quotidienne, personnelle et professionnelle.
- ▶ Favoriser la mise en place de solutions pour réduire les risques de stress et apprendre à mieux gérer ces moments de tension.

### PROGRAMME

- ▶ Le stress : les différents facteurs et leurs effets
- ▶ Mieux comprendre pour mieux se connaître et agir pour se sentir mieux
- ▶ Prévention :
  - gestion mentale
  - la collaboration entre les personnes
  - les relations et l'ambiance de travail
  - la satisfaction des besoins psychologiques
- ▶ Les stratégies de détente au quotidien
  - l'apaisement : respiration, relaxation
  - l'hygiène de vie, la fatigue
  - importance de l'alimentation
  - réduire les tensions en fin de journée pour mieux profiter de la soirée.



**Méthode pédagogique** : Recueil des attentes. Apports théoriques, méthodologiques, mises en situation, travail en sous-groupes  
Remise d'un support écrit. Evaluation des acquis en début et fin de stage.

**Personnes concernées / Prérequis** : Ouvriers(ères) d'ESAT/EA

**Animation** : Intervenant en relaxation

**Nombre de participants** : 6 personnes maxi

**DPC** : nous consulter

**Durée** : 3 jours, soit 21 heures

## INTRA

Ce stage peut être organisé  
dans votre établissement  
avec un tarif groupe.



GERFI+ S.A.S. au capital de 250 000€  
SIRET 393 456 892 00024 - Code NAF 8559A - RCS La Rochelle



