

Ref. VDE40

Comment gérer son stress au quotidien ?

OBJECTIFS

- ▶ Permettre aux ouvriers(ères) d'ESAT/EA d'identifier les sources de stress et de fatigues 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.



Méthodes pédagogiques : 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 : personnes maxi

DPC : nous consulter

Durée : 3 jours, soit 21 heures

INTRA

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

