Tel : 05 46 50 64 63
E-mail : contact@gerfiplus.fr

Comment gérer son stress au quotidien ?

OBJECTIFS

- Permettre aux travailleurs 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.

Méthodes pédagogiques :
Autoévaluation en amont de la formation
Recueil des attentes
Apports théoriques, méthodologiques, mises en situation, travail en sous-groupes
Remise d'un support écrit. Fin de formation : évaluation des acquis et de la satisfaction

Personnes concernées : Travailleurs d'ESAT/EA

Prérequis : aucun prérequis

Animation : Intervenant en relaxation

Nombre de participants : personnes maxi

Durée : 3 jours, soit 21 heures

Intra : Cette formation peut être organisée dans votre établissement avec un tarif groupe (nous consulter).

PROGRAMME *Catalogue 2025*

▶ 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.