

## 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 stage : évaluation des acquis

#### **Personnes concernées / Prérequis :**

Travailleurs d'ESAT/EA

**Animation** : Intervenant en relaxation

**Nombre de participants** : 6 personnes maxi

**Durée** : 3 jours, soit 21 heures

### **INTRA**

Cette formation peut être organisée  
dans votre établissement  
avec un tarif groupe.



## 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.

