

APPRENDRE À GÉRER SON STRESS



OBJECTIFS

- ✓ Comprendre les origines et le fonctionnement du stress.
- ✓ Découvrir différentes techniques de gestion du stress et commencer à les mettre en place dans son quotidien.

PUBLIC

- ✓ Direction, Encadrement, RH
- ✓ Toute personne désireuse de remobiliser ses capacités pour faire face aux évolutions
- ✓ Tous public

PROGRAMME

- ✓ A la découverte du stress :
- ✓ Définition
- ✓ Évolution du stress
- ✓ Quelles sont les principales causes du stress :
- ✓ Les révélateurs des stress
- ✓ Signification du stress au niveau mental
- ✓ Le stress professionnel, sa spécificité
- ✓ Les dangers d'un stress mal géré
- ✓ Les signaux qui doivent donner l'alerte
- ✓ Les méthodes utilisées pour gérer le stress :
- ✓ Exercices pratiques

METHODES PÉDAGOGIQUES

- ✓ Cette formation est une approche concrète, basée sur les expériences des participants et l'expérimentation de la mise en pratique des outils proposés.
- ✓ Chaque exposé théorique sera mis en pratique par des exercices spécifiques.
- ✓ Cette approche doit permettre à chaque participant de prendre en main concrètement les outils de gestion du stress
- ✓ Suite à ce stage, vous serez capable de comprendre l'origine de votre stress, de choisir un outil adapté pour commencer à l'approprier dans le milieu professionnel, familial ou personnel.

RÉF : AGS

DURÉE : 3 jours / 21 heures

ACCESSIBILITE

Prenez contact avec le responsable pédagogique du centre qui étudiera votre situation et les possibilités d'accès.

PREREQUIS ET DELAIS D'ACCES

Selon disponibilité au moment de l'inscription

EVALUATIONS

A l'issue de la formation, C2S Formation délivre à chacun des participants une attestation de stage

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

INTERVENANT : Monsieur Cohen Saïd
Formateur RPS

INFORMATIONS STRUCTURE

C2S FORMATION SARL

18, rue Jules Romains

37530 SOUVIGNY DE TOURAINE

Numéro de SIRET : 809 167 505 00027

Code NAF : 7490B

Numéro de déclaration d'activité :

24 37 03423 37 (Centre-Val de Loire)

Site internet : www.c2s-formation.fr

CONTACTS :

Secrétariats : Sylvie Desumeur

06.41.47.75.21

Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com

Secretariatc2s.boudignon@gmail.com

Responsable pédagogique : Saïd COHEN

06.60.72.54.67

contact@c2s-formation.fr

Responsable pédagogique massage bébé :

Christel Boudignon

06.58.43.80.68

christel.boudignon@gmail.com