

Gestion du stress en milieu professionnel



Objectifs généraux

Quotidiennement, les professionnels du travail social sont confrontés à des situations génératrices de stress. Cette formation vise à approfondir leurs connaissances sur les mécanismes du stress et à fournir des outils pour y faire face.

- Prendre conscience de ce qui perturbe et encombre au-delà du raisonnable
- Mettre en place des techniques pour gérer efficacement ces tensions mentales et retrouver la sérénité et le bien-être au travail

Objectifs pédagogiques

- Développer ses connaissances sur le stress et les transporter dans le cadre professionnel
- Mettre en application les outils après sur le terrain
- Gérer son stress et celui des personnes accompagnées
- Faire appel à des ressources individuelles et extérieures

Programme

- La compréhension du stress et sa définition
- L'identification des processus corporels et psychologiques liés au stress générés par les situations de travail
- Savoir prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres
- Ressources individuelles et extérieures

Modalités

- Prérequis : **aucun**
- **Accessible** aux personnes en situation de handicap
- Durée : **2 jours (14h)**
- Dates de sessions : **mai, juin**
- Formation **100 % présentielle**
- Un questionnaire est envoyé en amont aux participants pour recueillir leurs attentes et leurs objectifs de formation
- Une évaluation des compétences permet de mesurer si les objectifs de formation sont atteints
- Un questionnaire de satisfaction est remis aux participants

Coût : 600 € (HT) par stagiaire

TVA applicable selon la réglementation en vigueur au moment de la facturation