

Formation : Gestion du stress

Gérer son stress, c'est se relier à soi, à ses besoins, à son corps... et se donner de la valeur.

Le stress **aigu**, réponse biologique de l'organisme à une agression, est un phénomène physiologique d'adaptation. **Chronique**, il peut devenir nuisible à la santé physique et mentale des individus.

Apprendre à gérer son stress, c'est apprendre à réguler l'intensité et la répétition de notre stress et tenter, ainsi, d'en limiter les effets négatifs.

Objectifs de la formation :

- Connaître les mécanismes du stress et ses conséquences
- Identifier ses ressources personnelles actuelles et les ancrer
- Etre ressource pour l'autre
- Développer des capacités personnelles visant l'affirmation de soi, l'optimisation de son mode de communication
- Mettre en pratique des techniques de relaxation de base.

Programme :

Jours 1 et 2

-Repérage et compréhension des situations et comportements générant du stress
-Apprendre à lâcher prise

Intersession

Jour 3

-S'approprier des outils de prévention et de gestion du stress
-Se positionner professionnellement

Public : **tout public**

Modalités : au sein de l'entreprise, groupes de **huit à dix** participants

Durée : **3 jours** en 2+1 jour avec une période d'intersession de 2 à 4 semaines.

Copyright -- Toute reproduction sans autorisation est interdite.

Isabelle BRIERS

SISAO Développement - Centre Affaires Avance - 1, rue de l'Industrie - 74000 Annecy - FRANCE

Tél. +33 (0)6 63 54 87 72 - sisao@sisao.fr - www.sisao.fr

Siret 507 884 310 00024 - Code APE 8559A - URSSAF de Haute-Savoie 740 18171688 - n° enregistrement / organisme de formation : 82 74 0235574