



FORMEZ VOUS



AVEC LES ENTREPRENEUR.E.S

DE CO-ACTIONS !

Gestion du stress

OBJECTIFS

Objectif

Appréhender le stress dans le milieu professionnel

Objectif opérationnel

Acquérir des techniques permettant de mieux gérer son stress dans son quotidien professionnel

MODALITE ET METHODES PEDAGOGIQUES

Modalité Présentiel

Méthode pédagogique

- **Principalement active** permettant au stagiaire d'être acteur dans ses apprentissages : animation de groupe en s'appuyant sur divers outils pédagogiques et ludiques favorisant la circulation de la parole.

Supports Mise en pratique de techniques de gestion de stress en s'appuyant sur diverses approches (Qi Gong, automassage), animation d'une séance du yoga du rire, jeu de plateau « D-Stress », livret stagiaire.

CONTENU PEDAGOGIQUE

J1

9h00 à 12h00

Présentation de la formation et recueil des attentes des stagiaires

- Définition et mécanisme du stress
- Les symptômes

13h00 à 16h00

- Les situations professionnelles pouvant entraîner du stress
- Quelques techniques de gestion du stress

J2

9h00 à 12h00

- Une journée idéale : remèdes en mouvement et recettes du bien-être
- Séance de yoga du rire

13h00 à 16h00

- Parcours D-stress
- Faire face à l'énerverment et à l'agressivité

CONDITION D'ACCES

Public Travailleurs handicapés en ESAT, salariés en insertion

Participants De 5 à 10 personnes

Prérequis Aucun

EVALUATION et VALIDATION

Evaluation :

- Recueil des attentes à l'entrée en formation permet d'adapter les ressources pédagogiques et le déroulement du parcours de formation.
- Test d'acquisition des compétences par quiz au début et fin de formation
- Évaluation qualitative à chaud en fin de formation
- Évaluation à froid de la formation en situation de travail après 3 mois

Validation : Certificat de réalisation

MODALITES PRATIQUES

Durée 12 heures sur 2 jours

Lieu et dates Lieu et dates définis avec le commanditaire

Délai d'accessibilité Formation sur demande en intra dans les structures

FORMATRICE

Formatrice Christine DENIBAUD, formatrice spécialisée dans le public en insertion et handicap

TARIF

Tarif 1 280 euros



Contact :

Retrouvez toutes les dates de nos formations sur notre site web et inscrivez-vous : <http://co-actions.coop/co-actions/agenda/>
+ d'info : formation@co-actions.coop

Christine Denibaud, Responsable de la formation et référente Handicap / 06 19 88 67 68
Céline Cabrignac, Coordinatrice de la formation interne pour les entrepreneurs de Co-Actions / 06.83.53.35.61