

GESTION DU STRESS ET RELAXATION

- FORMATION DESTINEE AUX ENCADRANTS -



METHODE PEDAGOGIQUE

Alternance d'apports théoriques et pratiques

PRE-REQUIS

Aucun

DUREE DU STAGE

2 x 1 journée (2 jours)

LIEU

Centre de Ressources Informatiques
199 route de Clisson - CS 13511
44235 St Sébastien s/L Cedex

ou

Sur SITE
Frais de déplacement et d'hébergement en sus

PROCHAINES SESSIONS AU CRI

Nous consulter

Stage personnalisé ou sur site :
Nous consulter

OBJECTIFS

Approcher la notion de stress et savoir le gérer dans le milieu professionnel dans la relation avec les personnes handicapées, les collègues de travail...

Acquérir les bases d'une pratique simple et efficace de la relaxation.

PROGRAMME DU STAGE

LE STRESS

- Approche de la notion de stress
 - Définition et causes
 - Processus
 - Modèle FDR
 - Potentiel

- Gestion du stress dans le milieu professionnel
Définition du stress et repérage des « stresseurs » internes et externes...
 - Comment...
 - Comment gérer les mécontentements
 - Comment, en quittant son lieu de travail, réinvestir sa vie personnelle
 - Comment gérer ses pensées
 - Comment satisfaire la demande du client/fournisseur tout en gérant un personnel handicapé

LA RELAXATION


Pratique simple et efficace de la relaxation pour gagner en énergie, en flexibilité...

- Exercices constitués de mouvements simples, ludiques, basés sur une pratique de la respiration abdominale, de la relaxation menant ainsi à un contrôle de son stress.

- Prendre soin de soi, c'est veiller à son « écologie », c'est apprendre à lâcher les tensions et les crispations.

Une formation en « Gestion du Stress et Relaxation » est également animée directement avec les travailleurs en ESAT ou ATELIERS PROTEGES.



 contact@logicomfrance.com
www.logicomfrance.com



CENTRE DE RESSOURCES INFORMATIQUES / LOGICOM
199 route de Clisson - CS 13511 - 44235 SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE Cedex
02 51 70 31 50
Fax : 02 51 70 08 64-  info@criatlantique.fr - www.criatlantique.fr