Dominer son stress

Programme de formation

Objectifs de la formation

L'objectif de cette formation est de permettre à chaque participant d'acquérir des connaissances et des savoir-être ; tout en favorisant les mises en pratique et expérimentations.
Cette formation permet d'amener chaque participant à :

- Dominer son stress en milieu professionnel
- Rendre le stress "positif"
- Prendre de la distance dans les situations complexes
- Adapter son comportement en situations potentiellement stressantes
- Retrouver son équilibre par le biais de techniques simples
- Gagner en sérénité

Public

Tout public en situation potentiellement stressante (employé(e), agent de maîtrise, chef d'équipe, manager...)

Pédagogie, animation, programme

La pédagogie permet à chaque participant de pouvoir échanger sur ses vécus dans une atmosphère bienveillante.
L'animation de la formation est basée sur l'alternance de réflexions personnelles et collectives.
Techniques de respiration, de relaxation, auto-massages adaptées et alliées à des apports conceptuels.

Prérequis à la formation

Aucun.

Évaluation et/ou qualification

Il est primordial de remplir le Bilan Personnalisé pour le début de la formation.

Lieu :

À définir avec le client (idéalement en résidentiel).

Nombre d'heures de la formation :

1 jour.
8 à 10 participants/session.

Langue :

Française.

Intervenant :

David SAUVAGEOT
(Psychologue du travail)
ou un intervenant RESILIENCE-RH

Contact :

RESILIENCE-RH
David SAUVAGEOT
6, place au bois
57100 Thionville
(+33) 3 82 56 62 67

info@resilience-rh.com