

PRÉVENTION ET GESTION DU STRESS

37.000 XPF par participant			
PUBLIC	OBJECTIFS	DUREE	INTERVENANT
Tout salarié de l'entreprise quel que soit son poste de travail.	Comprendre les mécanismes de déclenchement du stress apprendre à le contrôler et à le réduire	14 H	Vincent THAN TRONG

CONTENU

- **Théorie**
 - Les mécanismes de déclenchement du stress
 - D'où vient notre plus grande sensibilité au stress
 - Les effets physiques du stress et ses conséquences sur notre santé

- **Pratique**
 - Apprendre à gérer son état émotionnel grâce à la respiration (cohérence cardiaque)
 - Dissiper les effets physiques du stress grâce à des pratiques corporelles simples
 - Exercice pratique : création d'un stress physique & émotionnel, et réduction de ce dernier
 - La prévention du stress grâce à la méditation de pleine conscience
 - La tension et la relaxation par induction
 - Posture corporelle et gestion du stress
 - Les automassages & le dépoussiérage
 - Mise en place d'habitudes/rituels simples , anti-stress au quotidien

Prérequis : aucun

Méthodes pédagogiques : études de situations stressantes venant des expériences personnelles des apprenants, Explication des principes théoriques. Découvertes et mise en pratique des outils de gestion du stress proposé dans la formation. Retour d'expérience sur les outils proposés.

Évaluation des apprenants : appropriation des outils de gestion du stress proposés, niveau de stress personnel avant et après la formation

LIEU : sur site ou locaux SEFOR, 27bis avenue Foch, Centre-Ville NOUMÉA