



Pierre Grellard - Sophrologue

✉ contact@aloha-sophro.fr

☎ 07 69 23 18 51

🌐 aloha-sophro.fr

PROGRAMME DE LA FORMATION

Gestion du stress (Module 1)

L'objectif de la formation

Identifier et être capable de diminuer les symptômes de stress.

Les objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress, identifier les symptômes
- Gérer son stress au quotidien par la mise en œuvre d'outils

Le contenu

Pourquoi 'gérer son stress' ?

I. Qu'est ce que le stress ?:

- A. Définition du stress
- B. Les différents stress.
- C. Réaction de l'individu face au stress :
- D. Les symptômes

II. Agir contre le stress.

- A. La méthode
- B. Quelques outils « anti-stress » (pratique)
 - a. La respiration
 - b. Outils sophrologiques
 - c. Mise en situation pratique (sur le lieu de travail ou simulé).

Moyens et méthodes pédagogiques

Supports numériques, vidéos, papiers, questionnaires, présentation ppt. Je privilégie une pédagogie participative avec exercices pratiques, de mise en situation et des échanges afin que les outils de gestion du stress soient utilisables par chacun en situation de travail.

Pré-requis

Aucun pré-requis n'est nécessaires pour suivre cette formation

Public visé

S'adresse à tout public



Conditions de réalisation

Durée :

Une journée de 7h

Horaire :

9h – 12h30 / 14h-17h30
(adaptable)

Lieu : en inter ou intra-entreprise

Evaluation :

A chaud :

Evaluation continue par questions / réponses au cours des exercices pratiques et des présentations.

A froid :

Questionnaire sur l'évolution du niveau de stress et les outils mis en place pour mieux le gérer, dans les 3 mois après la formation.

Formateur

Pierre Grellard
Sophrologue

Coût :

sur devis

Finançable par les OPCA