

Objectifs

- Comprendre ce qu'est le stress
- Savoir reconnaître les différents types de stress
- Choisir les bonnes stratégies pour se calmer rapidement
- Être capable de gérer les relations toxiques
- Mettre en place une hygiène de vie propre à éloigner le stress et les stressseurs

Public

Élus du CSE

Pré-requis

Accessible à tous

Moyens pédagogiques

QCM et mise en situation

Modalités d'évaluation

Quizz, évaluation et questionnaire de satisfaction

Durée

2 jour soit 14h

Intervenant

Juriste en droit social

Suivi

Assistance téléphonique pendant 3 mois après le stage

Tarif

Intra : 2 290 € nets / jour / groupe
(+ frais pour la province en présentiel)
Inter : 990 € net / jour / personne
Inter visio : 990 € net / jour / personne

Financement

Financement du CSE

Modalités d'accès

30 jours avant le début de la formation

Modalités techniques

Possibilité de suivre cette formation en visio via Microsoft Teams.
Invitation envoyée au préalable à chaque participant.
Support de formation envoyée à l'issue de la formation

Accessibilité

En cas de situation de handicap, nous contacter en amont afin de mettre en place les adaptations et autres modalités

Programme :

Apports théoriques

Fonctionnement du cerveau - les circuits du stress - stress chronique vs stress ponctuel, les stratégies qui fonctionnent...

Tests et questionnaires

Où en suis-je par rapport au stress, mes forces et mes faiblesses...

Exercices pratiques

Méditation - respiration - cohérence cardiaque - sophrologie...

Conseils d'hygiène de vie

Ressources - sommeil - écrans...