

## 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 stresseurs

## 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

## Financement

Financement du CSE

## 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...