Formation individuelle et collective à la gestion du stress au travail

A QUI S'ADRESSE LA FORMATION

Tout public

ORGANISATION

Durée : 1 jour (7 heures)

METHODES

Atelier de formation construit dans un esprit pragmatique, où l'action domine la théorie,

Les exercices pratiques et mises en situation alternent entre les cas « réalistes » et les cas « décalés » pour permettre à chacun de prendre le recul nécessaire et d'intégrer les outils et les meilleures pratiques.

La pédagogie est progressive et évolutive, suivant « brique sur brique » ce qui a été acquis précédemment pour un apprentissage exponentiel, renforcé et complet.

INGENIERIE PEDAGOGIQUE

Audrey Pouilly

Grégory Caumes

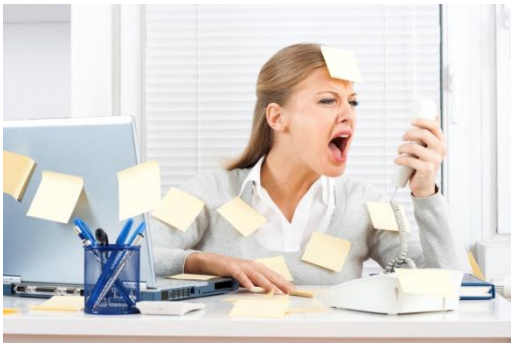
Avocat – Expert droit de la santé

Membre du comité scientifique

Cofordis

Objectifs de la formation

Améliorer sa capacité d'adaptation afin d'être plus efficace face aux situations d'urgence ou de stress



Programme

– réf. : P.SA.GESRTTRA

- **Module 1 : Le stress (caractéristiques, causes et conséquences)**
- **Module 2 : Les manifestations du stress et leurs effets sur la personne**

- **Module 3 : Auto diagnostic de son niveau de stress**
- **Module 4 : Analyse des éléments déclencheurs et de ses propres réactions**
- **Module 5 : Approche résolutoire sur le plan corporel, émotionnel et cognitif**

- **Module 6 : Expérimentation de techniques de relaxation et de gestion des émotions**
- **Module 7 : Les croyances et les techniques de recadrage**
- **Module 8 : Le plan d'action et de gestion du stress**

PROPRIETE COFORDIS

Cofordis • www.cofordis.com • contact@cofordis.com • 9, rue Paulin Talabot • 31100 Toulouse • Tél. : +33(0)9 51 71 33 16 • Fax : +33(0)9 56 71 33 16
SAS au capital de 30 000 € • SIRET 538 775 529 00018 • APE 8559A • TVA FR79538775529 • Déclaration organisme de formation n° 73 31 06339 31