



LA GESTION DU STRESS

A qui s'adresse la formation

- Ouvrier ESAT et EA.
- Sans prérequis.

Les formateurs

- Thérapeute familial formé à la Systémie.
- Certifié formateur professionnel.

Comment se déroule la formation

- Alternance d'apports théoriques et pratiques à partir d'expériences vécues

Les outils de la formation

- Livret pédagogique.
- Jeux de rôles.
- Powerpoint.

Pourquoi faire cette formation

- Mieux gérer son stress au quotidien

Ce qu'on apprend à cette formation

- Comprendre les mécanismes.
- Connaître les symptômes.
- Apprendre à les anticiper.
- Apprendre à gérer un état de stress.
- Pouvoir aider un collègue en situation de stress.

Après la formation...

- Attestation de présence.
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

COUT	DUREE	PARTICIPANTS	LIEU	CONTACT
Nous contacter	2 Jours	10 Personnes	A définir	formation@adapei40.fr Tél. 05.58.85.43.85 3 Rue Michel Tissé 40000 Mont de Marsan