



GESTION DU STRESS

A qui s'adresse la formation

- Formation pour les ouvriers en ESAT

Les formateurs

- Formatrice et praticienne en psychothérapie.
- Experte en gestion des émotions et communication relationnelle.

Comment se déroule la formation

- Alternance de temps de théorie simple sur le stress et les émotions, d'exercices pratiques pour se les approprier et de temps d'échange.

Les outils de la formation

- Explications théoriques, informatives et pratiques
- Jeux
- Exercices corporels de relaxation et de respiration.
- Travail en sous-groupes et en grand groupe.
- Brainstorming collectif
- Echanges avec le groupe

Pourquoi faire cette formation

- Mieux se connaître pour développer les bons réflexes de gestion du stress pour soi et dans ses relations de travail.
- Mieux vivre personnellement les situations de pression au quotidien et mieux communiquer avec les autres en cas de stress.

Ce qu'on apprend à cette formation

- Qu'est-ce que le stress ?
- Comment il se manifeste corporellement, émotionnellement et au niveau relationnel ?
- Connaître des outils simples pour gérer son stress, ses émotions, et améliorer sa communication en cas de stress.

Après la formation...

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

Formation accessible aux personnes en situation de handicap ; nous contacter dans ce cas afin que nous mobilisions notre équipe d'experts pour adapter au mieux les outils à vos besoins

Durée	1 jour	Participants	10 personnes
Coût	Délai d'accès à la formation	Lieu	Contact
Nous contacter €	Variable en fonction des disponibilités des salles, des formateurs et des contraintes de l'entreprise. Il est préférable de prendre contact.	Dans le lieu de votre choix ou dans l'une de nos 4 salles de formation	formation@adapei40.fr Tél. 05.58.85.43.85