

FORMATION « DU STRESS AU BIEN ÊTRE »

PRÉ-REQUIS

Aucun

PUBLIC

Tout public

DURÉE

½ journée soit 4 h de formation

ORGANISATION

De 4 à 10 stagiaires

INTERVENANTS

Référent de la formation : Anne BUONOMO

Formateurs professionnels certifiés par l'INRS et spécialistes en prévention des risques professionnels

ÉVALUATION

Positionnement d'entrée et de sortie de formation. Délivrance d'un certificat de fin de réalisation. Évaluation à chaud et à froid

HANDICAP

Les salles sont conformes aux normes en vigueur, notamment pour les personnes en situation de handicap

LE + DE LA FORMATION

80% pratique 20% théorique

Conception sur mesure et adaptation à l'activité réelle de chaque entreprise

Intervention d'un Coach sportif formateur en S&ST

OBJECTIFS

Gérer son stress pour gagner en équilibre et en efficacité professionnelle

COMPÉTENCES VISÉES

- Comprendre les mécanismes du stress et apprendre à se préserver à partir de méthodes et d'exercices simples applicables en situation de travail et/ou chez soi
- Identifier des ressources et relais possibles en fonction de ses besoins

PÉDAGOGIE

- Recueil des attentes préformation
- Pédagogie humaniste, pédagogie active et apports de connaissances
- Ateliers pratiques (exercices de respiration, éveil musculaire, détente musculaire, étirements,)

PROGRAMME

Jour 1

Séquence 1

- Définir le stress et ses conséquences sur la santé (stress aigu, stress chronique, lien entre stress et l'apparition de troubles musculo-squelettiques...)
- Identifier les facteurs de risques
- Être attentifs aux signaux (auto-évaluation)
- Se préserver en fonction des situations rencontrées en mobilisant des méthodes / exercices simples et accessibles à tous
- S'appuyer sur des ressources et relais en fonction de ses besoins

Bilan de l'atelier