

PUBLICS VISÉS

- Salariés des écoles

PRÉREQUIS

- Aucun prérequis

TARIF

- 350 €/ forfait /personne
Prise en charge possible par les
OPCO.

LIEUX



DATES ET INSCRIPTION :

Pour consulter le calendrier,
rendez-vous sur :

www.cfaecb-formationcontinue.fr

OBJECTIFS

- Repérer les mécanismes du stress
- Identifier les mécanismes de son propre stress
- Gérer au quotidien les influences négatives du stress dans le travail
- Mettre en place des techniques permettant de prendre de la distance

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Étude de cas professionnels
- Échanges et analyses d'expérience

CONTENU

- La définition du stress : ses manifestations, symptômes et conséquences
- Repérer et analyser les mécanismes du stress
- L'identification des éléments déclenchant le stress et quels contrôles
- Les points de vigilance face à la gestion du stress
- Repérer les facteurs engendrant une charge mentale
- Les techniques de relaxation au quotidien
- Méthodes de communication pour prévenir et faire face au stress

EVALUATION

- Evaluations formatives :
Auto-évaluation

ACCESSIBILITE

L'action peut être accessible aux personnes en situation de handicap. Nous consulter pour évaluer les besoins et possibilités d'aménagement.