

Stress et postures au travail



14h INTRA (modulables) - Tarif : nous consulter

Public : Tout public

Prérequis : Aucun

Méthode

Formation présentielle.
Méthodes interactives.
Échanges et partages d'expériences.
Apports théoriques.
Analyse des pratiques.

Sanction de l'action

Attestation de compétences.

Modalités d'évaluation

Le bénéficiaire :
- prend connaissance de son niveau d'acquisition lors de la remise de son attestation de compétences.
- évalue à chaud / puis à froid l'action de formation.
L'entreprise bénéficiaire recevra un questionnaire pour évaluer l'impact de cette action.

Intervenant

Formateur SIFAM, professionnel de santé.

Délais d'accès

Entre trois jours et cinq semaines en fonction des pièces à fournir (nous consulter)

Accessibilité

Si vous êtes en situation de handicap, contactez notre référent :
inscriptions@sifam-formations.fr.
Un accompagnement sera mis en place.

Objectifs

- Identifier les manifestations excessives du stress et en comprendre les mécanismes.
- Développer des savoirs, savoir-faire, savoir-être pour réguler son stress et ses émotions.
- Adopter des conduites efficaces pour faire face aux situations les plus diverses.

Contenu

Prise de contact : accueil, présentation de la session, recueil des attentes du groupe.

Travaux Pratiques :

- repérage des tensions, et auto-évaluation du stress lié à la vie professionnelle,
- apprentissage de techniques anti-stress (découverte et expérimentation),
- ateliers pour équilibrer son énergie (respiration et concentration).

Notions théoriques :

- sources de stress,
- mécanismes du stress et des émotions,
- manifestations physiques et mentales.

Synthèse.