



FORMATION EN PRÉSENTIEL

GESTION DU STRESS ET RESSOURCES INTERNES

Dernière mise à jour le 11/01/2022.

OBJECTIF

Permettre aux salariés de comprendre les mécanismes de génération du stress et de saisir leur impact sur la santé

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable de comprendre les mécanismes de génération du stress
- Être capable de saisir leur impact sur la santé
- Savoir se libérer de ses tensions
- Être capable de trouver ses propres solutions "antistress"
- Savoir apporter des solutions simples et faciles à mettre en place
- Savoir délivrer des conseils adaptés à chaque situation
- Être capable de se détendre en toutes circonstances

PUBLIC CONCERNÉ

Employés de magasin Bio

MODALITÉS D'ACCÈS

Pour les délais d'accès merci de nous contacter.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

La formation est animée dans vos locaux par un docteur en pharmacie, nutritionniste et éco toxicochimiste.

Tarif

400 € HT
par participant

Réf.

GSRI

Contact

0677387910
frederic@synadisbioformation.com
www.synadisbioformation.com

PRÉ-REQUIS

Aucun

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour les personnes en situation de handicap, les possibilités d'adaptation aux formations sont étudiées suite à un entretien avec le formateur, en lien avec le référent handicap.

MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Enseignement théorique et étude de cas concrets. Projection des documents supports de formation.



Niveau

Sans niveau de qualification



Modalité

Présentiel



Effectif par session

4 mini > 10 maxi



Durée

7 heures / 1 jour(s)

! Cette formation est également disponible en e-learning



PROGRAMME

- Accueil des apprenants
- Présentation du formateur et des apprenants
- Présentation de la formation, des objectifs et des compétences

Définition de stress

- Historique et concepts
- Notion de risque et de danger
- Les différents types de stress

Les facteurs de stress

- Contexte professionnel
- Caractéristiques individuelles
- Le syndrome général d'adaptation
- Les mécanismes individuels

Les conséquences

- Physiques
- Emotionnelles
- Intellectuelles
- Comportementales

Les solutions de nos ressources internes

- Gestion du stress et santé

Comment mener une vie sans stress excessif

- Hygiène de vie
- Au quotidien
- Sur son lieu de travail
- Prévention globale

INTERVENANT(S)

Ecole Supérieure de la Bio

ÉVALUATION

Evaluation de la formation sous forme de questions orales ou écrites (QCM) et de mise en situation au cours de la formation

ATTRIBUTION FINALE

Attestation de fin de formation
Mise à disposition en ligne de documents supports