



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