

Maîtriser son Stress, booster son bien-être

L'article L.4121-1 du Code du travail en France impose à l'employeur de prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

Le stress fait partie intégrante de notre quotidien professionnel, mais lorsqu'il devient excessif, il peut impacter notre santé, notre efficacité et nos relations au travail. Cet atelier vous offre des clés concrètes pour comprendre les mécanismes du stress, mieux le gérer et retrouver un équilibre personnel et professionnel.

Objectifs

- Comprendre son stress et sa définition
- Trouver son plan de gestion du stress
- Oser agir pour réduire son stress



Prérequis

Aucun prérequis nécessaire



Nombre de participants

De 5 à 15 participants



Compétences du formateur

Hypnothérapeute et Comédienne improvisatrice



Logistique à prévoir

Salle de formation avec écran et/ou tableau blanc



Modalités Pédagogiques

Réflexion collective
Expression par le théâtre Jeux collaboratifs



Public concerné

Tout public



Durée

6h30



Tarif

Nous consulter



Modalités et délais d'inscription

Formation en présentiel avec émargement
(Inter-entreprise : inscription selon planning de formation)
Distanciel nous contacter pour connaître les modalités



Accessibilité

Pour les personnes en situation de handicap : nous consulter



Validation

- Apports théoriques et pratiques
- Mises en situation et jeux

Modalités de validation de la formation : formative
Remise d'attestation de formation

Maîtriser son Stress, booster son bien-être

Programme

I. Définir le stress et en comprendre les composantes

À travers des activités de théâtre d'improvisation, des jeux collectifs et des réflexions de groupe, les participants co-construisent une définition du stress et identifient ses origines et manifestations.

II. Explorer des solutions pour réduire le stress

Grâce à des exercices interactifs et des mises en situation théâtrales, les participants découvrent et testent différentes stratégies pour diminuer l'impact du stress.

III. Élaborer son propre plan de gestion du stress

En s'appuyant sur un travail individuel, chaque participant crée un schéma décisionnel personnalisé pour mieux anticiper et gérer les situations stressantes.

IV. Mettre en œuvre son plan de gestion du stress

À travers des scénarios, les participants identifient les obstacles potentiels à l'application de leur plan et développent des solutions pour surmonter ces limites.