

Prévention des risques psychosociaux(RPS)
Outils pratiques et concrets
GESTION DU STRESS et ACCUEIL DES EMOTIONS



Public concerné : tout public

Durée : 1 jour

Objectifs

- Etre en mesure de réaliser un autodiagnostic.
- Identifier les causes et les symptômes de stress et tensions.
- Observation, expression et accueil de ses émotions.
- Etre capable de prendre du recul face à une situation difficile.

Méthodes contenus et outils pratiques

- Analyse de la pratique.
- Etude des comportements liés au stress : causes et symptômes.
- Outils issus des techniques de la sophrologie.
- Exercices de pratiques corporelles pour évacuer les tensions.
- Respiration diaphragmatique.
- Relaxation.
- Techniques de libération et déplacement du négatif.
- Méthodes de distanciation de situations difficiles.
- Mobilisation du mental en mode positif.
- Décryptage des émotions par la communication bienveillante et le jeu.

Evaluation

L'évaluation sera assurée à l'issue la formation.

Lieu : soit

- En Bourgogne
- Au sein de votre entreprise ou dans votre ville.

Tarifs : à la journée (voir tarifs sur le site), sur devis au sein de votre structure.