



Formation & Conseil

COMITE SOCIAL ET ECONOMIQUE | Santé

## Gestion du stress pour les élus

**Permettre aux élus de comprendre et prévenir le stress. Identifier les stressseurs et utiliser différentes techniques pour en diminuer l'impact.**

**Durée :** 1 ou 2 jours

### Programme :

Module 1 – « Reconnaître le stress et ses mécanismes »

1- Introduction

- Présentations

- Tour de table

2- Stress test

- Où en suis-je dans l'échelle du stress ?

3- Qu'est-ce que le stress ?

- Le visage du stress, et pourquoi stressons-nous ? Savoir identifier les ressentis physiques

- "Bon et mauvais" stress

- Les trois cerveaux

- L'effet du stress sur notre cerveau

- Les trois phases du stress

- Les Effets du stress

4- Identifier les stressseurs

- A chacun sa source de stress : reconnaître les stressseurs

Module 2 – « Solutions et outils »

1- Introduction

### Public :

Membres de CSE - RS

### Pre-requis :

Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

### Evaluation :

Quizz - Travaux Pratiques

### Format :

Formation en Inter- France

### Tarif :

**Devis sur Mesure en fonction des démonstrations**

### Contact :

LICSEO

[contact@licseo.com](mailto:contact@licseo.com)

06.03.31.14.96

**En cas de situation de handicap, contactez-nous.**



## Formation & Conseil

### 2- Solutions anti-stress

- Ce qui existe : sophrologie, relaxation, sport, ...

Option : Démonstration de méthodes 1/2 jour

### 3- Outils de gestion du stress

- Solutions physiques

- Solutions émotionnelles

- Solutions mentales

- Intégrité / communication / affirmation de soi

### 4- Conclusion