

COMITE SOCIAL ET ECONOMIQUE | Santé

Gestion du stress pour les élus

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

Durée: 1 ou 2 jours

Programme:

Module 1 - « Reconnaitre 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 stresseurs
- A chacun sa source de stress : reconnaitre les stresseurs

Module 2 - « Solutions et outils »

1- Introduction

Public:

Membres de CSE - RS

Pre-requis:

Aucun Prérequis nécessaire pour cette formation

Evaluation:

Quiz - Travaux Pratiques

Format:

Formation en Inter- France

Tarif:

Devis sur Mesure en fonction des démonstrations

Contact:

LICSEO

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, \dots

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