Formation & Conseil

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, ...

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