



Bien être

Gérontologie et formation

Les équipes

La gestion du stress et de l'usure professionnelle

Les objectifs

- Comprendre les mécanismes bio psycho- physiologique du stress.
- Apprendre à gérer son propre stress et à agir ou se protéger des situations stressantes.
- Repérer les situations génératrices de stress dans la vie professionnelle et personnelle.
- Appréhender et expérimenter des outils et limiter l'usure professionnelle.

Le contenu

- ♦ Apport de connaissances sur la gestion du stress
- ♦ Exercices de gestion du stress
- ♦ Identification des stressseurs professionnels, retrouver le sens dans son travail
- ♦ Elaboration d'un plan d'action personnel

La structuration de l'intervention

Nous proposons une action de formation de 2 jours.

Prérequis

Aucun

Le formateur

Psychologue spécialisé en violence et souffrance au travail

Pour nous contacter et nous consulter

BIEN ETRE Gérontologie et formation - Mme HUGONNET Catherine
23, rue Pierre Termier. 69660 Collonges au Mont d'Or



06 68 93 40 51
catherine.hugonnet@free.fr