LES OUTILS DE LA PRÉPARATION MENTALE POUR RÉGULER LE STRESS AU QUOTIDIEN

DURÉE
7 heures / 1 jour

INTERVENANT
Formatrice experte en développement des compétences psychosociales

NOMBRE DE STAGIAIRES
Maximum 12

PRÉ-REQUIS

- Aucun pré-requis nécessaire

PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Intégrer les outils de la préparation mentale pour reconnaitre et réguler le stress
- Reconnaitre les symptômes physiologiques de stress
- Utiliser les techniques de régulation de stress

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Questionnaire d'échelle de stress

Partage d'expérience du stress sur le plan cognitif, physique et relationnel

Expérimentation des techniques de préparation mentale

Méthode expositive, réflexions collectives et introspectives, expérimentation

Accès à un espace privé pour retrouver les documents de la formation

SARL H2 Formation
105 RUE DES MOURETTES, 26000 VALENCE
www.h2formation.fr

contact@h2formation.fr
Tel : 04 86 84 21 13

Enregistrée sous le numéro **84260374026**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

ÉVALUATION & VALIDATION

Evaluation formative tout au long de la formation (Exercices et cas pratiques)

Evaluation des acquis en fin de formation

Attestation des acquis de la formation

SARL H2 Formation
105 RUE DES MOURETTES, 26000 VALENCE
www.h2formation.fr

contact@h2formation.fr
Tel : 04 86 84 21 13

Enregistrée sous le numéro **84260374026**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

CONTENU DE LA FORMATION

CLARIFIER LA NOTION DE STRESS

CONSCIENTISER LES CONSÉQUENCES DU STRESS CHRONIQUE

IDENTIFIER LES MANIFESTATIONS PHYSIQUES POUR CONSCIENTISER L'ARRIVÉE DU STRESS

IDENTIFIER LES DÉCLENCHEURS POUR ADOPTER DES STRATÉGIES

APPRÉHENDER ET INTÉGRER LES OUTILS DE LA PRÉPARATION MENTALES PERMETTANT DE RÉGULER