

# Prévenir le stress au travail



Public : Salariés

Dates et lieu : A définir

## OBJECTIFS

- ❖ Travailler sur soi dans un environnement stressant
- ❖ Identifier ses stresseurs
- ❖ Savoir prendre soin de soi
- ❖ Prendre du recul

## PROGRAMME

- \*Physiologie du stress
- \*Méthodes de relaxation
- \*La cohérence cardiaque
- \* Notion de seuil de vulnérabilité
- \* Connaître ses réactions "sous stress"
- \*Gestion du temps
- \*Technique de résolution de problèmes

Méthodes :

Mise en situation, documents , ateliers, séquences par objectifs

[Tapez un texte]

