

# GESTION DU STRESS ET RELAXATION

## - FORMATION DESTINÉE AUX ENCADRANTS -



### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Alternance d'apports théoriques et pratiques

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### DURÉE DU STAGE

2 x 1 journée (2 jours)

### LIEU

Centre de Ressources Informatiques  
15 avenue Louise Michel  
44400 REZÉ

ou

Sur SITE  
Frais de déplacement et d'hébergement en sus

### DATES DES PROCHAINES SESSIONS AU CRI À REZÉ

Nous consulter

Stage personnalisé ou sur site :  
Nous consulter



### OBJECTIFS

Approcher la notion de stress et savoir le gérer dans le milieu professionnel dans la relation avec les personnes handicapées, les collègues de travail...

Acquérir les bases d'une pratique simple et efficace de la relaxation.



### PROGRAMME DU STAGE

#### LE STRESS

- Approche de la notion de stress
  - Définition et causes
  - Processus
  - Modèle FDR
  - Potentiel
- Gestion du stress dans le milieu professionnel  
Définition du stress et repérage des « stresseurs » internes et externes...
  - Comment...
  - Comment gérer les mécontentements
  - Comment, en quittant son lieu de travail, réinvestir sa vie personnelle
  - Comment gérer ses pensées
  - Comment satisfaire la demande du client/fournisseur tout en gérant un personnel handicapé

#### LA RELAXATION

Pratique simple et efficace de la relaxation pour gagner en énergie, en flexibilité...

- Exercices constitués de mouvements simples, ludiques, basés sur une pratique de la respiration abdominale, de la relaxation menant ainsi à un contrôle de son stress.
- Prendre soin de soi, c'est veiller à son « écologie », c'est apprendre à lâcher les tensions et les crispations.

Une formation en « Gestion du Stress et Relaxation » est également animée directement avec les **travailleurs en ESAT ou ATELIERS PROTEGES**.