

GESTION DU STRESS ET RELAXATION POUR LES TRAVAILLEURS EN ESAT OU ATELIER PROTEGE



METHODE PEDAGOGIQUE

Alternance d'apports théoriques et pratiques

PRE-REQUIS

Aucun

DUREE DU STAGE

1 journée

LIEU

Centre de Ressources Informatiques
199 route de Clisson - CS 13511
44235 St Sébastien s/L Cedex

ou

Sur SITE
Frais de déplacement et d'hébergement en sus

PROCHAINES SESSIONS AU CRI

Nous consulter



OBJECTIFS

Apprendre aux personnes travaillant en ATELIER PROTEGE ou en ESAT à gérer leur stress pour vivre mieux au travail



PROGRAMME DU STAGE

APPRENTISSAGE DE LA GESTION DU STRESS

- Par suggestion (forme adaptée et simplifiée)

LA GESTION DU STRESS DYNAMIQUE

- Respiration
- Contraction
- Détente


LA GESTION DU STRESS « MINUTE »

HYGIENE DE VIE

- Les raisons du stress :
« Qu'est ce qui me stress moi, personnellement ? »
- Les façons de se détendre :
« Qu'est-ce qui m'aide personnellement à me détendre ? »
- Mon corps
« Comment je m'occupe de mon corps », le sport...
- Mon hygiène alimentaire
« Comment je mange ? »
- Mes relations avec les autres :
« Est-ce que je rencontre d'autres personnes après le travail ? »
« Est-ce que je sors ? »
« Est-ce que j'appartiens à un club ? », « Qui sont mes amis ? »...

Une formation en « Gestion du Stress et Relaxation » est également proposée, avec un contenu différent, pour le **personnel encadrant** des ESAT et ATELIERS PROTEGES et de l'ensemble des établissements spécialisés.



 contact@logicomfrance.com
www.logicomfrance.com



CENTRE DE RESSOURCES INFORMATIQUES / LOGICOM
199 route de Clisson - CS 13511 - 44235 SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE Cedex

02 51 70 31 50

Fax : 02 51 70 08 64-  info@criatlantique.fr - www.criatlantique.fr