



# Gestion du stress professionnel

## Initiation à la relaxation

---

**Tout public.**

### Objectifs

---

- Comprendre les mécanismes du stress.
- Repérer les signes précurseurs.
- Prévenir les situations de stress et anticiper les situations conflictuelles.
- Développer des ressources et des techniques pour faire face.

Au cours du stage des exercices de relaxation seront proposés pour amener à :

- Une meilleure prise de conscience de notre réalité corporelle et symbolique dans notre relation à l'autre afin d'anticiper et de prévenir le stress au quotidien.
- Amener les professionnels à repérer les enjeux d'une meilleure compréhension de leur vécu corporel en relation avec les personnes qu'ils ont en charge. (interactions, projections, échanges, résistances...) pour faire face aux situations difficiles et anxiogènes.
  - Amener chacun des participants à analyser et optimiser la gestion de son propre stress, à apprendre à mieux se connaître et acquérir des techniques pour avoir plus de confiance en soi.

### Contenus

---

- Les mécanismes du stress.
- Les signaux et les effets du stress.
- La gestion du stress : stratégies physiologiques, psychologiques et physique).
- Le repérage des causes professionnelles.
- Les modes de prévention : gestion du temps, gestion des conflits...

### Intervenant

---

**Jean-Louis CAUVIN**, sophrologue,  
professeur de yoga, énergéticien, sophro-analyste

### Calendrier

---

21 heures en 3 jours non consécutif  
9h30-16h30  
Juin 2018

Ouverture soumise à un nombre  
d'inscrits suffisant

### Tarifs

---

Individuel : 750 € repas inclus

Lieu : Direction Générale  
Association Rénovation  
68 rue des Pins Francs  
33200 Bordeaux

En intra : sur demande