



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 :

- 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 pressenti

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

Calendrier

21 heures en 3 jours : 9h30-16h30 — Juin 2017
Ouverture soumise à un nombre d'inscrits suffisant.

Tarif

Coût : **750€** repas inclus
Sur site : sur demande

Lieu

Association Renovation
68 rue des Pins Francs
33200 Bordeaux

serviceformation@renovation.asso.fr / [05.57.22.48.72](tel:05.57.22.48.72) / www.renovation.asso.fr