

Fiche Technique

Formation

Action

GESTION DU STRESS

■ PUBLIC CONCERNÉ

Le stage s'adresse à toute personne confrontée dans sa vie personnelle ou professionnelle à des situations de stress

■ PROGRAMME DE FORMATION

- Les besoins de l'être humain : physiologiques, de sécurité, d'appartenance, d'estime, d'épanouissement
- Les mécanismes des différents stress : réactions archaïques, stress positif et détresse, stress régulé et stress chronique
- Identification des processus émotionnels communs et individuels
- Les réactions psycho-corporelles individuelles en situation de stress
- Communication en tant que relation « ouverte » : l'écoute, les expressions non verbales, la reformulation, l'attitude juste
- Connexion positive à son corps par la sophrologie
- L'affirmation de soi : garder son « centre », mettre ses limites, exprimer ses besoins et sentiments, conserver la relation à l'autre

■ MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Expérimentations pratiques
- Partage des vécus et difficultés personnelles
- Mises en situation de gestion du stress

■ INTERVENANTS

Psychothérapeute corporel

■ DURÉE DE LA FORMATION

2 jours

■ DATES DE LA FORMATION

4 et 5 octobre 2011

■ COÛT DE LA FORMATION

1200 euros la journée en intra
100 euros par jour / stagiaire en inter

■ PLACES AUTORISÉES

8 à 12 personnes.

■ VALIDATION

Une attestation de formation sera remise au stagiaire en fin de formation.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, chaque participant sera capable de :

- Connaître sa réaction face au stress
- Développer sa capacité à réguler le stress
- Savoir gérer le stress de son environnement
- Allier mieux-être et efficacité professionnelle

Pour plus d'informations, contactez :

Institut de Formation Sanitaire et Sociale
(I.R.F.S.S.) Île-de-France

Pôle SANTÉ

31, rue Edmé Frey

78000 - VERSAILLES

Téléphone : 01 30 83 95 68 / Fax : 01 30 83 95 69

e-mail : fc.versailles@croix-rouge.fr

Site : <http://irfss-idf.croix-rouge.fr>