

SAVOIR GÉRER SON STRESS

Formation non certifiante

L'anxiété, les angoisses et les peurs ont un impact sur la vie sociale et professionnelle, ainsi que sur la santé. Cette formation permet aux participants d'apprendre à mieux gérer leurs émotions afin de gagner en sérénité et en confiance en soi.

OBJECTIFS

- Permettre aux travailleurs d'ESAT/EA d'identifier les sources de stress ainsi que les causes de fatigue physique et psychique dans leur vie quotidienne, personnelle et professionnelle.
- Favoriser la mise en place de solutions pour réduire ces risques et apprendre à mieux gérer les situations de tension.

CONTENU DE FORMATION

- Le stress : ses différents facteurs et leurs effets.
- Mieux comprendre pour mieux se connaître et agir afin de se sentir mieux.
- Les stratégies de détente au quotidien : techniques d'apaisement (respiration, relaxation), gestion de la fatigue, activités pour se détendre et réduire les tensions en fin de journée afin de mieux profiter de sa soirée.
- Agir en prévention pour évacuer le stress au travail, dans les relations avec les autres et plus largement dans les situations de vie.

ET APRÈS ?

Suites de parcours formations courtes de professionnalisation :
"Mieux communiquer avec les autres et mieux travailler ensemble"
et "Prévention des conduites addictives"

LE + IRFA

- Un label Qualité reconnu, une équipe pédagogique et administrative à votre écoute, une démarche pédagogique proche des réalités professionnelles.
- Du matériel professionnel, des espaces dédiés aux stagiaires, équipements informatiques.

BON À SAVOIR

- 14 heures
- En Intra
- Formation Continue • Présentiel

PUBLIC CONCERNÉ

Travailleurs en situation de handicap

PRÉREQUIS

- -

ACCESSIBILITÉ

- Formation ouverte aux personnes en situation de handicap.

MÉTHODES MOBILISÉES

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques. Jeux. Photo langage.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Formation réalisée en intra sur demande
- Pour plus d'informations, contacter Jean-François LOUBIES : jfloubies@irfabfc.fr

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Début de formation : auto-positionnement des stagiaires.
- Fin de formation : évaluation des acquis et de la satisfaction (questionnaire et échange collectif).
- Après la formation : remise d'une attestation individuelle et transmission d'un bilan aux employeurs.

FINANCEMENT

- Nous consulter - tarif sur devis
- Plan de développement des compétences
- Prise en charge opco

RÉSULTAT & SATISFACTION

- Taux de réussite : 100 %
- Taux de satisfaction stagiaires : 96 %
- Taux d'atteinte des objectifs : donnée disponible dès la prochaine session