# Prévention et gestion du stress au travail

Durée : 3 jours (1+1+1suivi)

Nombre de participants : Min. 4 - Max. 8

## Objectifs

Préserver la santé et encourager la responsabilité au quotidien

- Comprendre le fonctionnement et les leviers pour évacuer, réduire et réguler son stress professionnel
- Découvrir et s'exercer à pratiquer des actions et exercices transposables dans sa vie professionnelle
- Permettre la mise en place d'un plan d'actions individuel

## Public

Chaque membre du personnel en prévention active.

Accessible à tous, quel que soit son état de forme physique. Les intervenants sont formés pour s'adapter aux spécificités de chaque participant.

## Méthodologie

Formation interactive et concrète qui s'adresse aux 3 dimensions : mentale, relationnelle, physique.

Alternance d'apports théoriques, vidéos, d'exercices pratiques transposables dans le quotidien : exercices de sophrologie, d'observation active, de réduction des tensions physiques, mentales et émotionnelles, apprentissage de la respiration contrôlée, de la relaxation dynamique en contexte professionnel, et du développement de l'imagerie mentale.

## Outils

Construction de sa propre boite à outils, réalisation de son auto-diagnostic, et d'un plan d'actions

## Intervenants

Consultant en qualité de vie au travail diplômé / sophrologue diplômé de l'université de médecine

# Financement

Ce stage entre dans le cadre de la formation professionnelle. A ce titre il peut entrer dans votre programme de formation et donner lieu aux aides et à la prise en charge habituelles.