Formacoop

Gérer son stress (1j)

Organisation

Durée : 7 heures
Mode d'organisation : Présentiel
Tarif : 0,00 €
Satisfaction des apprenants : 100 %

Contenu pédagogique

Public visé

Tous publics

Objectifs pédagogiques

- Identifier les causes et les effets du stress
- Tester des outils individuels dans des situations pour prévenir et résister au stress.

Description

Accueil : présentation, mise en commun des représentations et attentes des participants

Expérimentations et découvertes

- La dynamique de la vie : Les Événements
- Les filtres
- Équilibre et tensions du corps
- Ressources et outils collectifs et individuels

Renforcer ses capacités de résistance au stress

- Accueillir l'événement : relativiser, évaluer les conséquences,
- Gestion des conflits ; Demander/répondre
- Dire NON (dire STOP)
- Méthodes de relaxation dynamiques et de lâcher-prise

Bilan et évaluations

Prérequis

Être en mesure de rester attentif, d'écouter, de répondre oralement à des questions, de participer à une discussion (rester dans le sujet, donner son avis, apporter des exemples...)

Formacoop

Modalités pédagogiques

Formation avec notre méthode active et participative

- Manipulation de maquettes
- « Remue-méninges »
- Questionnements individuels, collectifs
- Exercices de ressenti
- Discussions en groupe, débats
- Mises en situation

Apports théoriques en cours d'expérimentations

Moyens et supports pédagogiques

Outils pédagogiques spécifiques (maquettes)

Tapis de sol

1 livret couleur imprimé par participant

Modalités d'évaluation et de suivi

Evaluation des solutions proposées lors des mises en situation et du bilan (milieu adapté) + questionnaire initial et final (milieu ordinaire)

Informations sur l'accessibilité

Veuillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.