

Savoir gérer et prévenir le stress

OBJECTIFS:

- Comprendre le mécanisme et les effets du stress
- Se familiariser avec les différents modèles du stress
- Prévenir le stress pour soi

PROGRAMME:

Les mécanismes du stress

- La définition des différents stress : stress physiologique, stress traumatique, burn-out
- Les effets induits par le stress : réactions corporelles et psychologiques
- La reconnaissance de « ses stressseurs »

Les méthodes pour gérer le stress

- L'identification de ses habitudes émotionnelles face au stress
- Les techniques de relaxation pour gérer le stress
- Les principes de la communication non-violente

Les changements à mettre en œuvre

- L'augmentation de l'estime et de la confiance en soi
- La résistance au changement et la capacité à se remettre en cause
- La définition d'un plan d'actions conforme à ses valeurs

2 journées

Elu.e.s, agents et cadres des collectivités territoriales, salarié.e.s du secteur privé

CONTACT INSCRIPTION:

M. Gregoire CARON

Directeur développement

inscription@iepp.fr

[Demande de devis](#)