



LES FORMATIONS

Entreprises, organismes, institutions

Inclusion, insertion professionnelle des personnes en situation de handicap : de la contrainte à l'engagement

Dans l'objectif de soutenir la démarche de l'entreprise :



Contact : Patricia Guitton – 06.30.36.72.11.

p.guitton@centres-gestion-stress.com



LES FORMATIONS

Entreprises, organismes, institutions

Régulation du stress et prévention santé

Les objectifs :

- Apprendre à développer nos propres défenses et à réagir d'une manière différente, plus équilibrée et sereine face aux agressions et ainsi en réduire l'impact sur la santé physique et psychique.
- Permettre aux participants de prendre conscience que le principal élément négatif du stress n'est pas l'évènement stressant lui-même ou son niveau d'intensité mais bien notre manière de réagir face à son agression.
- Expliquer aux participants le phénomène de stress et ses manifestations et leur permettre de s'approprier quelques outils simples qu'ils seront en capacité d'utiliser en toute autonomie dans leur quotidien professionnel et/ou personnel.

Les thèmes abordés :

- Le stress : définition, manifestations, auto-évaluation
- Les tensions corporelles et psychologiques : pression et tensions pendant les périodes où la charge de travail est importante, ou dans les situations de solitude
- La fatigue et les troubles du rythme : la restauration d'un sommeil réparateur et des capacités d'endormissement, les techniques de récupération

Contact : Laurence Mialaret – 06.38.78.82.03.

l.mialaret@centres-gestion-stress.com