

STAGE GESTION DU STRESS : CYCLE COURT

Objectif :

Traiter ou prévenir, ou bien les conséquences concrètes et objectives d'un travail soumis à forte pression –soit par excès de flux d'activités, soit par impact direct sur l'affectif-, ou bien un état de « mal être », négativité, démotivation, peur du lendemain.... dû à des causes très diverses. Formule courte concernant des situations à gravité relative.

Durée : 3 jours

Contenu :

Intervenant : Médecin

- ✚ Connaissances de base du fonctionnement de l'organisme
- ✚ Réactions physiologiques au stress
- ✚ Conséquences pathologiques
- ✚ Subjectivité de la perception des choses
- ✚ Composantes de la vie au travail ; les erreurs classiques
- ✚ Méthodes de relaxation
- ✚ « Ordonnance et posologie » pour un renouveau

Stage interactif avec exercices d'application et traitement ponctuel de cas particuliers