

Apprendre à gérer son stress au quotidien pour un mieux-être dans le cadre professionnel

Numéro formation

60

Pré-requis

Tout professionnel des secteurs social, médico-social et sanitaire confronté à sa gestion du stress au quotidien

Description

Le stress est une réaction d'adaptation normale de l'organisme nous permettant de maintenir un équilibre vital en fonction des évènements que nous rencontrons. Toutefois, les sollicitations permanentes personnelles et professionnelles peuvent nous conduire à vivre sous haute tension, avec un stress chronique et donc nocif. C'est alors que les troubles physiologiques et psychologiques peuvent apparaître : fatigue, perte de sommeil, mauvaise hygiène de vie, tensions musculaires, perte d'efficacité au travail, difficultés relationnelles, dépression... Cette formation propose de mieux comprendre les mécanismes du stress et apporte des outils variés pour améliorer son bien-être au quotidien. Elle a pour objectif de faciliter l'acquisition d'une approche et de techniques permettant d'optimiser chez les participants la gestion de leur stress pour un mieux-être dans leur cadre professionnel.

Coût

Nous consulter