

## **GESTION DU STRESS DANS LE CADRE PROFESSIONNEL : J1 COMPRENDRE POUR AGIR**

### PUBLIC

Toute personne qui souhaite comprendre les mécanismes de son stress et qui veut apprendre à le gérer.

En effet, près d'un salarié sur trois en Europe, soit au total plus de 40 millions de personnes, ont un niveau de stress trop élevé.

### OBJECTIF

- ↪ Comprendre l'origine de votre stress
- ↪ Trouver vos ressources pour agir efficacement
- ↪ Vous détendre et développer vos capacités d'écoute

### LES ATOUTS DE CETTE FORMATION

Elle permet de sensibiliser chaque individu aux risques que représente le stress pour la santé. Elle s'appuie sur des exercices simples et reproductibles n'importe où et grâce à un entraînement régulier apporte l'équilibre physiologique et psychologique, ainsi qu'une meilleure connaissance de soi.

### CONTENU :

- ✓ Définition du stress
- ✓ Causes et conséquences du stress sur la santé
- ✓ Identification des causes de son propre stress
- ✓ Acquisition d'outils de relaxation dynamique

DUREE : 1 jour



**CLRS Formation - Chantal LASCHON-SARRION – 1 rue André CAVAGNOL 31500 TOULOUSE**

**IPRP habilitée CRAM-ARACT-OPPBTP** : Intervenant en Prévention des Risques Professionnels

Téléphone **05.61.62.76.15** – Site internet : [www.clrs.fr](http://www.clrs.fr) – contact [clrsformation@free.fr](mailto:clrsformation@free.fr)

SIRET 444 933 154 000 31 – NAF 7021Z

Organisme de formation enregistré auprès de la préfecture Midi Pyrénées sous le N° 73.31.04377.31