

GESTION DU STRESS

DUREE

- 10 h 30 par personne :
- Entretien : 1 h30
 - Journée collective : 7 h00
 - Entretien : 2 h00

LIEUX

Chaumont,
Langres,
Saint-Dizier

INTERVENANTS

Nathalie CUMERLATO
et
Vanessa MOYEMONT,
Psychologues

PERSONNE À CONTACTER

Patrick DUMANCHIN

☎ 03.25.87.02.51

OBJECTIFS

- ▶ Apporter un éclairage sur la notion de stress
- ▶ Identifier ses réactions et difficultés face au stress
- ▶ Repérer quelles sont les ressources utilisables

DEROULEMENT

3 Etapes :

- ▶ Entretien individuel d'évaluation qui permet de repérer :
 - La situation
 - Les conditions de travail
 - Les difficultés rencontrées
 - Et comment sont vécues les situations de stress

- ▶ Journée collective pour comprendre les différents mécanismes du stress, reconnaître les symptômes et aborder la gestion du stress selon 3 dimensions : psychologique, comportementale, et physique.

- ▶ Entretien individuel de restitution afin de revenir sur les informations données ; analyser les tests, créer un livret pour la personne et faire le point sur les ressources à développer.

PUBLIC

- ▶ Tout type de public salarié

METHODE

L'alternance de périodes individuelles et collectives permet :

- ▶ Le travail sur soi = séances individualisées

- ▶ Les échanges : relation de confiance avec l'intervenant et avec les collègues du groupe

La méthodologie s'articule autour d'informations générales, d'exercices de réflexion et de tests d'évaluation.