

Gestion du stress



A.F.M.S.
Formation aux Métiers du Sport

Performance, exigences professionnelles, politique du chiffre, objectif à atteindre, ... Notre environnement professionnel nous met à rude épreuve. Aussi, la gestion du stress est devenu un atout indispensable pour s'épanouir professionnellement.

Plus d'un salarié européen sur 5 déclare souffrir de troubles de santé liés au stress au travail. Le phénomène n'épargne plus aucun secteur d'activité. La démarche de prévention collective consiste à réduire les sources de stress dans l'entreprise en agissant directement sur l'organisation, les conditions de travail, les relations sociales...

« Stress au travail ? Ayez le bon réflexe ! »

Conditions d'accès :

Etre salarié ou inscrit au Pôle
Emploi
Groupe de 4 à 8 personnes

Durée de la formation

10h de formation répartie en 5
modules de 2h

Coût de la formation

Se renseigner auprès de l'AFMS

Financement de la formation

Se renseigner auprès de l'AFMS

*Module 1 : identification du
stress ressenti : bon ou mauvais
stress ?
(2h)*

*Module 2 : analyse des situations
génératrices de stress
(2h)*

*Module 3 : techniques de
gestion du stress
(2h)*

*Module 4 : maîtrise du stress, et
de son langage non verbal
(2h)*

*Module 5 : préparation
psychologique aux situations
dites stressantes
(2h)*