

Bien être au travail – Gestion du stress

▪ Objectifs

Être capable d'appliquer les techniques de relaxation afin de gérer son stress.

▪ Durée : 4 heures soit ½ journée	▪ Nombre de stagiaires : 4 à 8 participants
▪ Lieu et horaires : à définir selon vos besoins	▪ Accessibilité : cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap
▪ Tarif : sur demande	▪ Délai d'accès : 24 heures minimum

▪ Public

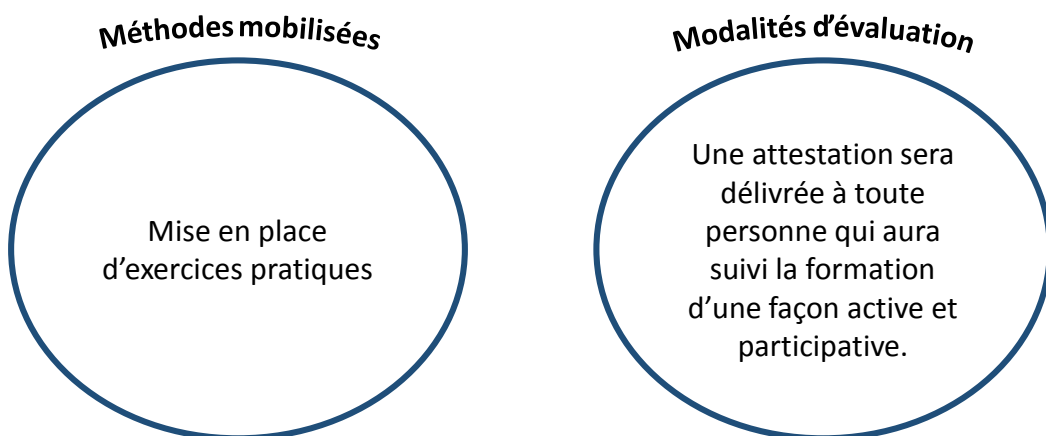
Tout public

▪ Prérequis

Etre âgé de 18 ans minimum
Savoir lire et parler la langue française.

▪ Profil du ou des formateurs

Tous nos formateurs maîtrisent les méthodes pédagogiques, techniques et outils nécessaires aux formations.
Formateurs en possession de leur attestation de réussite de prévention des risques professionnels (INRS).



CONTENU PÉDAGOGIQUE

Formation Théorique

- Comprendre combien il est important d'améliorer ses potentiels vitaux
- Comprendre quels en sont les mécanismes
- Comprendre quels sont les bénéfices pour soi et l'entreprise
- Identifier les troubles rencontrés en milieu professionnel :
 - Fatigue
 - Stress
 - Équilibre vie personnelle / vie professionnelle

- Mieux se connaître pour mieux réagir :
 - L'activité physique
 - La relaxation
 - Techniques respiratoires
 - Étirement

Formation Pratique

- Mise en situation pratique



MAGER PRO

Siège social : 1 Impasse du Marraud 10600 Barberey-Saint-Sulpice - 03 25 73 58 85

Agence de Reims : ZI Farman, 6 Rue André Rieg 51100 Reims - 03 26 86 32 50

Email : contact@magerpro.com - Site internet : www.magerpro.com

N° page