FORMATION STRESS FATIGUE COMMENT FAIRE FACE ?

Format : Intra entreprise en présentiel

Type d'action : Acquisition de connaissances. Action concourant au développement des compétences entrant dans le champ d'application des dispositions relatives à la formation professionnelle (article L.6313-1 du Code du Travail) en fonction du public visé

Thème : Prévenir la fatigue et gérer le stress

Niveau formation : Tous niveaux

Notre contact : Pascal Riche Tél 02 99 66 46 18 corpsaccorde.formation@gmail.com

Durée : 2 jours soit 14 heures

Public visé : Tous les professionnels en contact avec du public

Prérequis : Métiers de contact générant du stress. Evaluation des connaissances en début de stage

Objectifs :
- Définir ce qu'est réellement le stress, reconnaître les signes de stress
- Analyser ce que le stress durable ou chronique provoque en nous
- Connaitre quelques méthodes personnelles de lâcher prise physique et mental à l'issue d'une situation générant du stress
- Comment la relation à un public peut être source de tensions internes

Modalités d'animation et encadrement :
Formation assurée par un professionnel de santé kinésithérapeute, hypno thérapeute, sophrologue
Nos formateurs ont le matériel nécessaire afin d'animer la formation en respectant les consignes d'hygiène et sécurité mis en place par l'entreprise le ou les jours de formation.

Contenu de la formation :

Domaine de compétences 1
- Connaissances du stress physique

Domaine de compétences 2
- Connaissances du stress mental

Domaine de compétences 3
- Mise en place de techniques pour accroître le mieux être relationnel

Méthodes pédagogiques :

Expositive, ludique, démonstrative, participative (exercices respiratoires de relaxation, travail corporel de lâcher prise). Le formateur est présent pendant tout le déroulé de la formation

Modalités d'évaluation des acquis par la formation :

Quiz oral, en groupe, au début et à la fin de la formation.
Evaluation écrite individuelle pour évaluer la rétention des messages de compréhension
Evaluation écrite d'indice de satisfaction. Recueil des appréciations et réclamations, tour de table
Une attestation de réalisation sera transmise à l'entreprise à l'issue du stage (délai de 1 à 2 semaines).
A charge de l'entreprise de délivrer cette attestation aux apprenants

Accessibilité :

En cas de situation de handicap, contactez-nous pour connaitre les moyens mis en place pour l'adaptabilité et l'accessibilité à la formation.
Notre référent Handicap à contacter en cas de besoin : Pascal Riche Tél 02 99 66 46 18
Nos partenaires handicap sont référencés sur le site internet www.corpsaccorde.fr

Matériels pédagogiques :

Matériels de démonstration, maquettes.
Vidéo projecteur, vidéos, power point adaptés et actualisés
L'entreprise s'engage à informer (au moins 72 h avant le début de la session) Corps Accordé Formation du matériel mis à disposition (tables, chaises, paper-board, écran ou mur blanc de projection) et de la configuration de la salle de formation compatible et répondant aux normes d'hygiène et de sécurité d'accueil du public (DU conforme et actualisé).

Formateurs :

Pascal Riche - Kinésithérapeute - Ergonome - Formateur en Prévention Santé au travail
ou **Amélie Jouchet** - Ergothérapeute - Ostéopathe - Formatrice en Prévention Santé au travail
ou **Richard Ruau** - Kinésithérapeute - Ergonome - Formateur en Prévention Santé au travail
ou **Anthony Waget** – Formateur Acteur Prap IBC - Animateur Santé-Sécurité
ou **Jocelyn Le Gouëf** - Kinésithérapeute – Ostéopathe - Formateur en Prévention Santé au travail