

Selon l'agence de sécurité européenne pour la sécurité et la santé au travail « le stress survient lorsqu'il y a un déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face ». Aussi, le contact quotidien avec la clientèle, les usagers, véhiculant parfois de l'agressivité, nécessite une adaptation permanente du professionnel. Cette adaptation permanente peut avoir un impact sur l'individu ; les effets du stress occasionné affectent la personne au niveau physique, psychologique mettant en danger son bien être personnel, son implication et sa motivation professionnelle.

Cette formation propose des techniques de gestion du stress afin d'aider ces professionnels à assurer leur rôle professionnel sans perdre d'eux même.

Public visé:

Personne travaillant au contact de public, en équipe et pouvant dans le cadre de l'exercice de son activité être confronté à de multiples pressions

Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du stress

Pré-requis :

Aucun

Objectifs de la formation:

Comprendre les manifestations et les conséquences du stress au travail

Prévenir l'épuisement professionnel



Axes du Programme:

- Connaître les causes, mécanismes et conséquences du stress
- S'interroger sur ses propres réactions face au stress
- Utiliser et développer son potentiel et ses ressources pour prévenir

Méthodes / Supports:

Pédagogie active basée sur la participation et l'expression du vécu des stagiaires

Livret d'accueil et de formation- Support diaporama

Apports théoriques et Echange en groupe – Ateliers

Durée: 21 heures (3 jours) **Dates:** Nous contacter!

Nb minimum participants : 5

Equipe Pédagogique:

I Formateur en techniques professionnelles

Lieu: Site AVI CONSEIL ou site entreprise **Validation:** Attestation de formation



AVI Conseil

T. 0590 97 44 43 / P. 0690 09 97 22

Enregistré sous le n°95 97 01 776 97 auprès de la préfecture

