AREP 56
Centre de formation

GESTION DU STRESS ET BIEN ÊTRE AU TRAVAIL

enseignement catholique
Bretagne Breizh

LIEU

Sur nos sites d'Arradon, Lorient, Rennes, Ploërmel, Pontivy
Et en **INTRA ou RESEAU**

DUREE

2 jours
14 heures

TARIF

490€

PUBLIC

Personnel non enseignant des établissements scolaires privés du Morbihan
1° et 2° degré

PRE-REQUIS

Aucun

Accessible TH

AKTO
L'humain au cœur des services

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress et ses conséquences
- Gagner en efficacité dans ses tâches professionnelles par une meilleure gestion du stress
- Améliorer sa maitrise émotionnelle
- Isoler les facteurs de stress qui peuvent perturber la vie professionnelle et apprendre à se concentrer sur ses objectifs

PROGRAMME ET CONTENU

- Les origines du stress et ses mécanismes
- Les différents types de stress
- L'identification des situations stressantes
- L'amélioration des relations interpersonnelles au travail

MODALITES ET METHODES PEDAGOGIQUES

Dynamique collective : expression des attentes et questions des participants, études de cas à partir de situations professionnelles vécues, mise en situation, analyse de pratiques

EVALUATIONS

Auto-évaluation et/ou questionnaire à choix multiples
Questionnaire de satisfaction

Arep 56 – Siège social : Campus du Vincin 3, allée des Fougères
56610 Arradon Siret 814 609 442 00011
Contact : Gaëla GUERY - 07.89.02.69.07 - g.guery@arep56.fr
Anne-Sophie GLAIN -02.97.73.16.53 - as.glain@arep56.fr