

ATELIER : RÉGULATION DU STRESS



Pourquoi un atelier Gestion du stress ?

- ✓ Renforcer la qualité des relations aux autres, l'état moral et physique et les capacités décisionnelles
- ✓ Apprendre à écouter et à décoder les messages du corps, reflets de l'état d'esprit et apporter des actions correctives par des techniques de régulation
- ✓ Affirmer le sens pratique par des exercices simples afin d'agir rapidement pour permettre la stabilité

Le stress vécu dans le cadre professionnel est répertorié par les risques psychosociaux (RPS) au même titre que les violences internes ou externes.

Il s'agit d'un enjeu majeur en matière de bien-être au travail et un défi pour l'entreprise, avec de réelles perspectives d'évolution. Les ateliers « Gestion du stress » effectués en séance collective, encadrés par des praticiens experts en relaxation, permettent la préparation mentale positive, véritable outil de régulation de la charge de travail.

À qui s'adresse cet atelier ?

La gestion du stress invite à une posturologie de ressources dynamiques du chef d'entreprise et de tous les salariés,

Désireux d'appliquer une meilleure gestion de soi et des autres, afin de cultiver un milieu favorable à une habilité de la concentration et des conditions de travail par l'apport de solutions apaisantes dans les relations des collaborateurs. Des changements s'opèrent grâce à l'instauration du calme mental et invitent au lâcher-prise nécessaire.

Durée de l'atelier

Découverte – Initiation : 1h

Approfondissement : 3 h

Perfectionnement des pratiques : 6 h

Lieu

En externe / interne

Nombre de participants

Pratique collective

Tenue

Aucune spécificité