



La filière Pédagogie-Orientation de l'IFA Marcel Sauvage vous propose les modules de formation...

## **ATELIERS DE METHODES**

**Stimuler ses ressources pour gérer efficacement son stress**

### **LES OBJECTIFS**

- ✓ Identifier les différentes sources de stress dans son environnement professionnel
- ✓ Comprendre les mécanismes du stress
- ✓ S'approprier méthodes et/ou réflexes pour faire face aux pressions professionnelles
- ✓ Développer sa propre stratégie de gestion du stress
- ✓ Mobiliser ses ressources individuelles

### **LE CONTENU**

- ✓ Les principales sources du stress
- ✓ La biologie et la psychologie du stress
- ✓ Les conséquences sur la santé de l'individu et de l'entreprise
- ✓ Les techniques de détente intellectuelle, physique et émotionnelle
- ✓ Affirmation de soi : communiquer et agir positivement

### **LA METHODOLOGIE**

- ✓ Exposé théorique
- ✓ Travaux en petits groupes
- ✓ Exercices de relaxation
- ✓ Jeux de rôle et simulation

### **LA DUREE**

- ✓ 3 jours (21 heures)
- ✓ Calendrier prévisionnel : Jeudi 22 mars 2012, Mardi 10 Avril 2012 et Jeudi 3 Mai 2012

### **CONTACTS**

**CEFE/IFA MARCEL SAUVAGE – Filière Pédagogie Orientation**

B. P. 256 – 11 Rue du Tronquet – 76825 Mont Saint Aignan Cedex / Tél : 02.35.52.85.46