

Gestion du stress en milieu professionnel

Intervenant

Yasmina HARDI
Psychologue

Effectifs

De 6 à 10
participants

Dates

2 jours consécutifs
à définir

Lieu

Sur nos sites
permanents
ou à votre
demande

Cité Club
153 avenue Jean Lolive
93695 PANTIN Cedex



Objectifs

- Améliorer ses capacités relationnelles au sein de l'environnement de travail
- Mobiliser ses ressources pour mieux gérer son stress
- Maîtriser ses réactions dans des situations difficiles



Contenus

- Le stress : caractéristiques, causes et sources
- Les effets du stress sur la personne au plan biologique, psychologique et comportemental
- Les réactions de l'individu en situation de stress et les émotions
- Les conséquences du stress sur l'environnement professionnel
- La gestion des comportements : comment adapter ses réactions et son comportement dans son rapport à l'autre



Public

Professionnels du champ de l'animation oeuvrant au sein de structures socio-culturelles

