

GESTION DU STRESS

ORGANISATEUR(S) : COLLECTIF TOMAHAWK

THÈME : FONCTIONNEMENT D'UNE ASSOCIATION, FORMATION SUR UN DOMAINE SPÉCIFIQUE (MÉDICO-SOCIAL, SPORT,...)

 Initiation

 Gratuit

 7H

 Présentielle

PUBLIC / CONDITIONS D'ACCÈS

Adhérent uniquement

Cible : Ouvert aux membres du CA, de la SCI, services civiques, stagiaires, responsables de pôles, bénévoles impliqués.

Formation transversale ouverte aux assos externes : non.

DESCRIPTIF DE LA FORMATION

Contenu & objectifs :

- Comprendre les origines et le mécanisme du stress et apprendre à le canaliser
- Découvrir ses sources de stress et de pressions individuelles
- Apprendre à identifier, à reconnaître et à comprendre ses mécanismes émotionnels
- Réussir à identifier ses comportements, ses scénarios intérieurs et ses projections
- Comprendre et identifier ce qui se joue en soi pour développer une posture juste et adaptée
- Gérer son stress et ses émotions pour être efficace en toute situation
- Prévenir et gérer efficacement les situations stressantes de la vie professionnelle et relationnelle
- Apprendre à se recentrer sur ses ressources et à asseoir sa présence en situation potentiellement anxiogène
- Apprendre à gérer son stress dans la durée (développer une stratégie personnelle)
- Développer une méthodologie personnelle et acquérir des outils simples de gestion du stress pour agir sereinement dans son quotidien professionnel

La formation alternera entre apports théoriques, moments d'échanges, de réflexions individuelles et d'exercices pratiques.



DATE(S) DE LA FORMATION

19 novembre 2022
09H00-17H00



LIEU DE LA FORMATION

Lieu-dit Boudiguen
29310 Querrien

POUR S'INSCRIRE

-  0620052040
-  associatontomahawk@gmail.com

STRUCTURE FORMATRICE

-  Collectif Tomahawk
-  Voir la présentation de cette structure

GESTION DU STRESS
