



## LA GESTION DU STRESS

### A qui s'adresse la formation

- Ouvrier ESAT et EA.
- Sans prérequis.

### Les formateurs

- Thérapeute familial formé à la Systémie.
- Certifié formateur professionnel.

### Comment se déroule la formation

- Alternance d'apports théoriques et pratiques à partir d'expériences vécues

### Les outils de la formation

- Livret pédagogique.
- Jeux de rôles.
- Powerpoint.

### Pourquoi faire cette formation

- Mieux gérer son stress au quotidien

### Ce qu'on apprend à cette formation

- Comprendre les mécanismes.
- Connaître les symptômes.
- Apprendre à les anticiper.
- Apprendre à gérer un état de stress.
- Pouvoir aider un collègue en situation de stress.

### Après la formation...

- Atteinte des objectifs
- Attestation de présence.
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

Formation accessible aux personnes en situation de handicap ; nous contacter dans ce cas afin que nous mobilisions notre équipe d'experts pour adapter au mieux les outils à vos besoins

<b>Durée</b>	2 jours	<b>Participants</b>	10 personnes
<b>Coût</b>	<b>Délai d'accès à la formation</b>	<b>Lieu</b>	<b>Contact</b>
Nous contacter	Variable en fonction des disponibilités des salles, des formateurs et des contraintes de l'entreprise. Il est préférable de prendre contact.	ESAT du Conte 369 Rue de la ferme du conte Mont de Marsan	<a href="mailto:formation@adapei40.fr">formation@adapei40.fr</a> Tél. 05.58.85.43.85