

Programme de formation

Gérer son stress et lutter contre l'épuisement professionnel

Public	Tout professionnel amené à intervenir dans le cadre de la prestation
Objectif général	La seule formation avec un contenu qui s'adapte à votre niveau d'épuisement professionnel et à votre niveau de charge mentale ressentie. 4h de formation en e-learning qui incluent des outils d'évaluation du stress en continu pour constater l'amélioration. Bénéficiez aussi d'outils interactifs et de vidéos conçus par des psychologues, des sophrologues, des art-thérapeutes et des professeurs de yoga pour diminuer votre stress.
Objectifs pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre et définir le stress professionnel. • Permettre aux professionnels de mesurer leur charge subjective ressentie et leur niveau de stress. • Repérer les facteurs de risques de l'épuisement professionnel • Identifier les signes cliniques témoignant du mal-être professionnel. • Mobiliser des ressources internes et appliquer des techniques de bien être pour diminuer son stress.
Pré requis	Aucun
Durée	4h
Effectif	1
Modalités de formation	E-learning
Moyens pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • support de formation e-learning • Mallette à outils d'évaluation du stress et de mesure du niveau de charge professionnelle ressentie • Supports graphiques, vidéos et audio <p>QUELS PROFESSIONNELS ONT PARTICIPE A CETTE FORMATION:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Psychologues • Sophrologues • Art-thérapeute • Professeur de yoga
Validation des acquis	Quizz de validation à chaque partie
Sanction de la formation	Attestation de formation et certificat de réalisation individuels

Programme

F1 : Connaître et comprendre l'épuisement professionnel

P1 : —

F2 : Identifier les facteurs de risques pouvant entraîner l'épuisement professionnel

P1 : —

F3 : Découvrir des outils et techniques pour évacuer son stress professionnel

P1 : —

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour envisager les aménagements nécessaires.