

Gestion du stress en milieu professionnel

PUBLIC CIBLE : *Tout professionnel exerçant dans le champ socio-culturel*

2 jours de formation

10 à 12 participants

PRESENTATION	
<p>La complexité et la dégradation des contextes sociaux sont vécues de plein fouet par les professionnels des structures de proximité chargés d'accueillir et d'accompagner des publics en difficulté. Comment tenter de faire face aux situations stressantes ?</p>	
OBJECTIFS	
<ul style="list-style-type: none"> . Améliorer ses capacités relationnelles au sein de l'environnement du travail . Mobiliser ses ressources pour mieux gérer son stress . Maîtriser ses réactions dans des situations difficiles . Adapter une attitude, une communication facilitatrices à la discussion. 	
CONTENUS	
<ul style="list-style-type: none"> . 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 sur l'environnement professionnel . Approche résolutoire . Les enjeux de la fonction occupée et le savoir-être attendu . La gestion des comportements et des signes de reconnaissance pour mettre en place une relation sécurisée et sécurisante 	
INTERVENANT	QUALIFICATION
Cécile GAUDIO	Consultante Missions Cadres