

GESTION DU STRESS ET RELAXATION POUR LES TRAVAILLEURS EN ESAT OU ATELIER PROTEGE



METHODE PEDAGOGIQUE

Alternance d'apports théoriques et pratiques

PRE-REQUIS

Aucun

DUREE DU STAGE

2 x 1 journée (2 jours)
ou
4 ½ journées

LIEU

Centre de Ressources Informatiques
15 avenue Louise Michel
44400 REZE

ou

Sur SITE
Frais de déplacement et d'hébergement en sus

PROCHAINES SESSIONS AU CRI A REZE

Nous consulter

OBJECTIFS

Apprendre aux personnes travaillant en ATELIER PROTEGE ou en ESAT à gérer leur stress pour vivre mieux au travail

PROGRAMME DU STAGE

APPRENTISSAGE DE LA GESTION DU STRESS

- Par suggestion (forme adaptée et simplifiée)

LA GESTION DU STRESS DYNAMIQUE

- Respiration
- Contraction
- Détente

LA GESTION DU STRESS « MINUTE »

HYGIENE DE VIE

- Les raisons du stress :
« Qu'est ce qui me stress moi, personnellement ? »
- Les façons de se détendre :
« Qu'est-ce qui m'aide personnellement à me détendre ? »
- Mon corps
« Comment je m'occupe de mon corps », le sport...
- Mon hygiène alimentaire
« Comment je mange ? »
- Mes relations avec les autres :
« Est-ce que je rencontre d'autres personnes après le travail ? »
« Est-ce que je sors ? »
« Est-ce que j'appartiens à un club ? », « Qui sont mes amis ? »...

Une formation en « Gestion du Stress et Relaxation » est également proposée, avec un contenu différent, pour le personnel encadrant des ESAT et ATELIERS PROTEGES et de l'ensemble des établissements spécialisés.



contact@logicomfrance.com
www.logicomfrance.com



CENTRE DE RESSOURCES INFORMATIQUES / LOGICOM
15 avenue Louise Michel - BP 72 - 44402 REZE CEDEX

02 51 11 17 17

Fax : 02 51 11 17 18- cri@cireze.com - www.cireze.com