Stress et bien-être :
Prévenir et gérer les situations

Publics visés :
Entreprises privées et publiques : Employeurs, élus, salariés agents, encadrement, Conseiller en prévention.

Accessibilité : Session accessible aux personnes en situation de handicap
Pré-requis : Néant

Objectifs :
- Reconnaitre et maitriser son stress.

Contenu :
- Mieux se connaitre : analyser ses propres réactions face au stress.
- Comprendre et gérer les problématiques professionnelles du stress.
- Prévenir et maîtriser son stress : les outils efficaces.

Méthodes pédagogiques :
- Partage des connaissances et retours d'expériences.
- Apports de connaissances.
- Echanges entre participants.
- Mises en situations.

Durée : 2 jours consécutifs ou non

Suivi : Émargement collectif et individuel

Évaluation des acquis :
- Questionnaire initial des connaissances.
- Questionnaire final de mesure des acquis.

A l'issue du stage, le stagiaire recevra une attestation de suivi de stage et d'acquis des connaissances définis dans les objectifs.

Dates : Choisir dans la programmation établie par AFS Prévention ou à définir.

Lieu : **Formation Intra :** l'entreprise mettra à disposition une salle conforme au cahier des charges établi par AFS Prévention.

Formation Inter : AFS Prévention sera chargé de mettre à disposition une salle de formation conforme au cahier des charges établi par ses soins.