



PGR11

GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS POUR LES TRAVAILLEURS HANDICAPES

Public

Usagers ou Salariés en Etablissement et Service d'Aide par le Travail (ESAT) ou en entreprise Adaptée (EA)

Durée – Taille du Groupe

2 jours – 6 à 8 personnes

Pré-requis

Aucun

Evaluation

A chaud

Moyens Pédagogiques

Exposé adapté, Mises en situation, Cas concrets et pratiques

Tarif

1350,00 € HT / jour hors frais de déplacement, hors frais de duplication de support

Objectif global

- Identifier ses propres sources de stress et les facteurs générateurs.
- Savoir prendre du recul et remettre en cause ses comportements dans les situations difficiles.
- Améliorer la communication entre collègues de travail, avec un client, un partenaire extérieur, tout en permettant à chacun de pouvoir développer l'expression de soi.

Objectifs spécifiques

- Prendre conscience de soi et des autres.
- Savoir transformer le stress en énergie mobilisatrice et constructive.
- Découvrir les techniques anti-stress.
- Améliorer son mode de communication en maîtrisant mieux ses impulsions.

Modalités de mise en œuvre

- Mises en situation des usagers ou salariés par l'improvisation théâtrale.
- Présence d'un moniteur requise.

« Améliorer sa perception de soi, de son niveau de stress et de ses émotions pour favoriser une meilleure relation entre collègues de travail. »

Modalités d'accès handicap : Formations réalisées dans les locaux de l'entreprise qui aura pris les dispositions. CAP Avenir prendra les dispositions nécessaires en amont de la formation et en concertation avec l'entreprise et le stagiaire.

Délai d'accès : « Notre organisme de formation s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative aux actions de formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans les deux mois suivant votre demande. »
« Les actions de formation sont exonérées de TVA »

