



PGR11

GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS POUR LES TRAVAILLEURS HANDICAPES

Public

Travailleurs
Handicapés accueillis
en ESAT

Durée

2 jours

Prérequis

Aucun

Groupe

8 personnes max

Validation

Un compte rendu
pédagogique sera
remis à l'équipe
encadrante

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, 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.
- Apprendre à adapter son langage à son interlocuteur.

Méthode pédagogique

- Mises en situation des travailleurs handicapés – Jeu de rôle ou improvisation théâtrale.
- Présence d'un animateur requise.

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

