

GESTION DU STRESS PREVENTION DU BURN OUT

Information
fournie par :
CARIF-OREF
Guadeloupe

Date de mise à jour : 12/03/2020 | Identifiant OffreInfo : 11_7950

Objectifs, programme, validation de la formation

Objectifs

- Définir le stress et apprendre à le gérer.
- Opérer un recentrage des attentes professionnelles et des aspirations personnelles afin de renforcer la motivation du professionnel.
- Prévenir certaines pathologies professionnelles liées à un mal être au travail.

Programme de la formation

Gestion du stress

- Définition et tour d'horizon du stress au travail.
- Symptôme physiques courants, causes et conséquences sur les compétences psychosociales.
- La prise de recul et l'analyse des facteurs de stress par la mise en situation
- Le recentrage personnel par les outils de sophrologie

Le BURN-OUT

- Définition et reconnaissance de la maladie professionnelle.
- Reconnaître les premiers signes et les prendre en compte.
- Les besoins physiologiques et psychologiques de l'individu
- Prendre en compte ses besoins et définir la notion d'engagement au travail

Construire son équilibre au travail

- Concilier vie professionnelle et aspirations personnelles
- Apprendre à identifier les priorités et hiérarchiser ses tâches
- Construire son protocole anti-stress
- Renforcer ses motivations et donner du sens à son travail
- Gérer la charge mentale et la pression au travail

Validation et sanction

Être en capacité de gérer le stress au travail et de mettre en œuvre un plan d'action de prévention du Burn out pour soi-même.

Type de formation

Non certifiante

Sortie

Métiers visés

Code Rome

Durée, rythme, financement

Modalités pédagogiques

Durée

Conventionnement : Non

Financier(s)

Conditions d'accès

Public(s)

Tout public

Modalités de recrutement et d'admission

Niveau d'entrée : Information non communiquée

Conditions spécifiques et prérequis

-

Modalités d'accès

Lieu de réalisation de l'action

formation entièrement présentielle

Adresse

FREEDOM PORTAGE B/Mahault

97122 - Baie-Mahault

Responsable :

Téléphone fixe :

Contactez l'organisme

Contacts

Contact sur la formation

106 Howell Center - Marigot

97150 - SAINT-MARTIN

Responsable : Angélique ODIN

Téléphone fixe : 0590 51 13 13

fax :

Site web :

Contactez l'organisme

Contactez l'organisme formateur

FREEDOM PORTAGE SALARIAL FORMATION

SIRET: 81013182100011

Responsable :

Téléphone fixe :

Site web :

Contactez l'organisme

Période prévisibles de déroulement des sessions

du 25/05/2020 au 26/05/2020

débutant le : 25/05/2020

Adresse d'inscription

-

97122 - Baie-Mahault

Etat du recrutement : Information non disponible

Modalités : Entrées/sorties permanentes

Organisme responsable

FREEDOM PORTAGE SALARIAL FORMATION

SIRET : 81013182100011

Adresse

-

97150 - SAINT-MARTIN

Téléphone fixe : 0590 51 13 13

Contactez l'organisme