

## ACTION COLLECTIVE AKTO

### LIEU

Arradon  
Ploemeur  
Questembert  
Rennes

### DUREE

2 jours  
14 heures

### TARIF

378 euros

### PUBLIC

Personnel non  
enseignant des  
établissements  
scolaires privés  
du Morbihan

### PRE-REQUIS

Aucun

Accessible TH



## OBJECTIFS

Acquérir des techniques de gestion du stress pour gagner en efficacité dans ses tâches professionnelles

- Comprendre les mécanismes du stress et ses conséquences
- Gagner en efficacité dans ses tâches professionnelles par une meilleure gestion du stress
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle
- Isoler les facteurs de stress qui peuvent perturber la vie professionnelle et apprendre à se concentrer sur ses objectifs

## PROGRAMME

### LES ORIGINES DU STRESS ET SES MÉCANISMES

- Le rôle et le fonctionnement du stress
- Les situations qui génèrent le stress
- Du stress aux tensions
- Les conséquences des tensions sur la santé

### LES DIFFÉRENTS TYPES DE STRESS

- Bon et mauvais stress
- Stress physique, psychologique, relationnel

### L'IDENTIFICATION DES SITUATIONS STRESSANTES

- La gestion de ses propres réactions en vue d'atteindre le niveau minimum de stress

### L'AMÉLIORATION DES RELATIONS INTERPERSONNELLES AU TRAVAIL

- La communication plus efficace
- L'acquisition d'outils pour trouver des solutions individuelles et/ou collectives
- La gestion des situations difficiles : conflits, agressivité ...

## MODALITES ET METHODES PEDAGOGIQUES

Dynamique collective : expression des attentes et questions des participants, études de cas à partir de situations professionnelles vécues, mise en situation, analyse de pratiques

## EVALUATIONS

Auto-évaluation et/ou questionnaire à choix multiples  
Questionnaire de satisfaction