

PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT ET GESTION DU STRESS



Formatrice : Marina RYO

Durée : 7 heures

Modalités : En présentiel ou en distanciel

Prise en charge : OPCO / FORMIRIS ...

Vue d'ensemble

<i>Objectif général :</i>	Permettre aux participants d'identifier les facteurs d'épuisement professionnel et de mettre en place des stratégies concrètes pour mieux gérer leur stress au quotidien
<i>Public cible :</i>	Professionnels exerçant dans un environnement à forte pression mentale (formateurs, enseignants, coordinateurs, indépendants, cadres, soignants, etc.)
<i>Prérequis :</i>	Aucun
<i>✦ Objectifs pédagogiques</i>	• Identifier les signes précurseurs de l'épuisement professionnel (burn-out). • Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts sur la santé mentale et physique. • Découvrir et expérimenter des outils de gestion du stress adaptés à la réalité du terrain. • Construire un plan d'action personnel pour préserver son énergie au quotidien.

<i>Méthodes et outils</i>	• Apports théoriques ludiques et interactifs • Visualisations guidées et introspections • Outils exclusifs "Colore ta Vie" : le soleil des motivations, l'arc en ciel ... • Activités de co-crédation, post-it collaboratifs, cercles de parole • Brise-glace, ancrages corporels et pauses régénérantes
<i>Modalités d'évaluation</i>	• Questionnaire d'auto-positionnement initial • Mises en pratique tout au long de la journée • Élaboration d'un plan d'action individuel • Questionnaire de satisfaction à chaud • Attestation de fin de formation délivrée
<i>Accessibilité</i>	• Formation accessible aux personnes en situation de handicap • Adaptation possible des supports, rythme et modalités sur demande

Contact

<i>Marina RYO</i>	Coach et formatrice mieux être Colore ta Vie académie - Kério 56 190 NOYAL MUZILLAC 06 24 94 31 15
-------------------	---

COMUNICATION :



Mis à jour le 01/06/2025