

SEMINAIRE SUR LA GESTION DU STRESS DANS LE CADRE DE L'ENTREPRISE

NATURE DU SEMINAIRE

- **Actions d'adaptation et de développement des compétences du personnel**

Publics :

Tout le personnel.

Objectifs :

Permettre à l'individu de trouver sa juste place dans le contexte professionnel.

Permettre de prendre la juste distance par rapport aux évènements.

Apprendre à pointer ses propres limites.

Renforcer son niveau de conscience (capacité à se concentrer, à ne pas s'éparpiller dans son travail et sa vie personnelle)

Renforce la confiance en soi

Apprend à gérer son stress par des exercices de détente physique et psychique

PROGRAMME

1^{ère} journée

Arrivée vers 16h30

- Accueil et installations des participants
- Présentation des stagiaires
- Définitions des attentes des stagiaires et du déroulement du séminaire
- Souper en commun vers 19h30

2^{ème} Journée

Matin :

- Accueil et installations des participants à 9H
- Présentation des stagiaires
- Séance de sophrologie (relaxation et partage des vivances)

Pause repas :

- Repas en communs

Reprise vers 14H30 :

- Partage d'expériences professionnelles sur des situations de stress
- Séance de sophrologie : travail sur le schéma corporel

Pause vers 16H30

- Partage des vivances
- Bilan de la journée

Souper en commun vers 19h30

3^{ème} journée

Démarrage vers 9h

- Réflexion sur ses limites
- Séance de sophrologie
- Partage des vivances

Pause repas vers 12h

Reprise vers 14h :

- Réflexion sur ma place au sein du système professionnel
- Relaxation : travail sur la forme du corps

Pause vers 16h30

- Partage des vivances
- Bilan de la journée et du séminaire

Souper vers 19h30

Départ le lendemain matin après rangement et nettoyage des lieux

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Chalet avec salle pouvant contenir 15 personnes

Matériel à amener par les stagiaires : de quoi écrire, effets personnels et literie.

ENCADREMENT

L'encadrement sera principalement assuré par Mme FREISS Nathalie :

- Infirmière diplômée d'état
- Infirmière conseillère de santé
- Sophrologue

Et une autre sophrologue si besoin selon le nombre.

SUIVI DE L'EXECUTION DU PROGRAMME

Une feuille d'émargement sera à remplir et à signer.

Une attestation de présence ou facture sera remise aux stagiaires.

APPRECIATION DES RESULTATS

Un questionnaire de fin de stage sera remis aux stagiaires pour évaluer l'action du séminaire au regard des objectifs visés.

LIEUX

- La Bresse
- Ailleurs suivant la demande