

# GESTION DU STRESS

**ORGANISATEUR(S) :** COLLECTIF TOMAHAWK

**THÈME :** FONCTIONNEMENT D'UNE ASSOCIATION, FORMATION SUR UN DOMAINE SPÉCIFIQUE (MÉDICO-SOCIAL, SPORT,...)



Initiation



Gratuit



7H



Présentielle

## PUBLIC / CONDITIONS D'ACCÈS

Adhérent uniquement

**Cible :** Ouvert aux membres du CA, de la SCI, services civiques, stagiaires, responsables de pôles, bénévoles impliqués.

Formation transversale ouverte aux assos externes : non.

## DESCRIPTIF DE LA FORMATION

### Contenu & objectifs :

- Comprendre les origines et le mécanisme du stress et apprendre à le canaliser
- Découvrir ses sources de stress et de pressions individuelles
- Apprendre à identifier, à reconnaître et à comprendre ses mécanismes émotionnels
- Réussir à identifier ses comportements, ses scénarios intérieurs et ses projections
- Comprendre et identifier ce qui se joue en soi pour développer une posture juste et adaptée
- Gérer son stress et ses émotions pour être efficace en toute situation
- Prévenir et gérer efficacement les situations stressantes de la vie professionnelle et relationnelle
- Apprendre à se recentrer sur ses ressources et à asseoir sa présence en situation potentiellement anxiogène
- Apprendre à gérer son stress dans la durée (développer une stratégie personnelle)
- Développer une méthodologie personnelle et acquérir des outils simples de gestion du stress pour agir sereinement dans son quotidien professionnel

*La formation alternera entre apports théoriques, moments d'échanges, de réflexions individuelles et d'exercices pratiques.*

### DATE(S) DE LA FORMATION

**19 novembre 2022**  
09H00-17H00

### LIEU DE LA FORMATION

Lieu-dit Boudiguen  
29310 Querrien

### POUR S'INSCRIRE

### STRUCTURE FORMATRICE

# GESTION DU STRESS



0620052040



associationtomahawk@gmail.com



Collectif Tomahawk



Voir la présentation de cette structure