

Gérer le stress et prévenir l'épuisement (25.602)

Pour soi-même et dans son équipe

Formatrice

Anny Wahlen,

Psychologue du travail et des organisations FSP, PSY4WORK.CH

Comprendre ce qui est à la source du stress au travail
pour désamorcer les tensions



Public

Professionnel·le·s du social et de la santé ; bénévoles ;
externes

Objectifs

- Comprendre les différents types de stress et leurs effets sur l'équilibre et la santé
- Effectuer un bilan personnel, renforcer ses ressources et réduire ses contraintes
- Agir au sein d'un collectif, une approche salutogène des tâches et de la collaboration

Contenu

Sur la base d'un témoignage, nous aborderons les trois types de stress et leurs effets sur l'équilibre et la santé. Un bilan personnel permettra d'identifier les ressources et les contraintes présentes et d'élaborer des pistes de gestion et de prévention. Enfin, nous explorerons les trois facettes du sentiment de cohérence appliquées à l'accomplissement des tâches et à la collaboration, afin d'entretenir ou de restaurer un contexte de travail salutogène.

Date

Mardi 11 mars 2025, de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Lieu

Espace Riponne, place de la Riponne 5, Lausanne

Prix

Les coûts de formation du personnel et des bénévoles de Pro Senectute sont pris en charge par Pro Senectute Suisse ; pour les externes : CHF 250.-

Information et inscription

www.prosenectute.ch/formation