

# E-LEARNING GESTION DU STRESS

NEO  
FORMA

## OBJECTIFS DU E-LEARNING



- Comprendre l'impact du stress sur la qualité de vie au travail
- Savoir reconnaître les signes précurseurs du stress et les conséquences sur l'organisme ou sur le travail
- Découvrir, comprendre et pratiquer les différentes méthodes et exercices de gestion du stress au quotidien comme au travail
- Améliorer les conditions et la qualité de vie au travail

## PROGRAMME DU E-LEARNING



- Stress : physiologie et caractéristiques du stress
- Les conséquences du stress sur l'organisme
- Évaluation de son stress
- Les techniques de relaxation : respiration, automassage et méditation
- L'hygiène de vie : alimentation, hydratation, réveil musculaire et étirements
- Lien entre sommeil et stress

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Participation permanente du stagiaire
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)



## DIFFUSION

Sur la plateforme LMS Neo Forma



Possibilité de créer un module sur-mesure



PUBLIC

Tout public

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

DURÉE



30 min



VALIDATION

Quizz de validation et remise d'une attestation individuelle de formation