

# Formation Zen Assistance

## PREVENTION STRESS ET DOULEURS

Durée : 1 jour  
Pré-requis : Aucun  
Prix : 960 € HT



### Pour qui ?

Toutes personnes souhaitant comprendre et améliorer sa qualité de vie tant professionnelle que personnelle.



### Programme :

Comprendre les mécanismes du stress pour mieux le gérer

- Les différentes phases du stress
- Différencier le bon et le mauvais stress

Connaitre les conséquences d'un stress chronique

- Identifier les facteurs aggravants du stress (maladies / burn out...)
- Identifier les différents types de douleurs

Qu'est ce que le handicap invisible

- La reconnaissance RQTH

Les bienfaits de l'activité physique

- Les processus physiologiques
- Mise en garde sur l'addiction au sport

Maîtriser les techniques pour gérer son stress et ses douleurs au travail

- "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire
- Prendre du recul, les "positions de perception" pour prendre de la distance
- Les bonnes postures

Définir son plan d'action et sa mise en œuvre



### Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du stress pour mieux le gérer
- Connaitre les conséquences d'un stress chronique
- Identifier les différents types de douleurs
- Maîtriser les techniques pour gérer son stress et ses douleurs au travail
- Savoir prendre du recul et se relaxer rapidement
- Développer et maintenir ses capacités dans un objectif de santé et de bien être



### Méthodes pédagogiques :

- Échange interactif à partir du vécu des participants
- Exercices pratiques
- Apports méthodologiques
- Support de cours
- Tests évaluation
- Vidéos

Pour en savoir plus

06 85 73 46 78

✉ zen.assistance.06@gmail.com

📍 Siège social - Zen Assistance  
Centre d'Animations Eden Parc  
494, Avenue Fréjus Paul Ricard  
06210 Mandelieu

Prévention Santé - Accompagnement - Activité physique adaptée

www.zenassistance.com