

GESTION DU STRESS

Fiche atelier

PUBLIC

L'atelier s'adresse à toutes les personnes en parcours d'insertion professionnelle

SESSION(S) :

Mise en place des ateliers à la demande des partenaires et dans le lieu de leur choix

DUREE

½ journée

TARIF

Atelier gratuit

GROUPE

4 à 12 personnes

CONTACT

- **Vienne et Gartempe :**
06.23.54.51.80
- **Vallées du Clain et
Civraisien en Poitou :**
06.22.16.68.67
- **Haut Poitou et
Pays Loudunais :**
06.22.10.65.66

N'hésitez pas à nous contacter
pour plus de renseignements.

OBJECTIFS

Le **stress peut constituer un frein important à la mobilité** : prendre les transports en commun, se déplacer seul, se rendre dans un lieu inconnu, passer un examen ou encore faire face à une situation nouvelle peuvent générer de l'appréhension et limiter l'autonomie dans les déplacements.

L'atelier permet de :

- **Comprendre les mécanismes du stress** et identifier ses principaux déclencheurs ;
- **Partager ses expériences et ses difficultés** dans un cadre bienveillant, afin de dédramatiser certaines situations et de favoriser la confiance en soi ;
- **Expérimenter des techniques et outils pratiques** permettant de mieux gérer son stress et ses émotions ;
- **Accompagner progressivement la diversification des modes de transport utilisés**, en levant les freins liés au stress et à l'appréhension.

L'objectif final est de permettre aux participants de mieux gérer leur stress afin de gagner en confiance, en autonomie et en réussite dans les différentes situations liées à la mobilité.