

Formation : Gestion du Stress et des Emotions

Public concerné

Toutes personnes désirant apprendre à mieux maîtriser son stress.

Pré requis

Aucuns

Durée

1 jour (07 heures)

Validation des acquis

- QUIZZ ou QCM.
- Etudes de cas corrigés par la formatrice.

Horaires

08H00 – 12H00
13H30 – 16H30

Lieu de la formation

Dans les locaux du client en intra.
Selon le calendrier en inter.

Date

Délai de 15 jours à un mois.

Tarifs

cf grille tarifaire – ou selon devis

Accessibilité

La formation est accessible, sous conditions, aux personnes en situation de handicap. Nous consulter au préalable.

Objectifs du stage

A l'issue de cette formation, les participants sont en mesure de :

- ❖ Définir le stress et prendre conscience de son impact au quotidien.
- ❖ Comprendre les émotions.
- ❖ Acquérir des méthodes et réflexes durables pour réguler le stress.
- ❖ Découvrir et appliquer des techniques de maîtrise corporelle et de ressourcement.
- ❖ Développer ses capacités à s'exprimer et s'affirmer dans les situations stressantes.
- ❖ Récupérer et augmenter son niveau de résistance au stress.

CONTENU DE LA FORMATION

• Découvrir et comprendre les émotions.

Comment agissent les émotions sur soi - Comment gérer ses émotions au travail et dans sa vie personnelle.

• Comprendre les mécanismes du stress.

La définition du stress et son fonctionnement - Le bon et le mauvais stress - Identifier les sources et le niveau de stress - Les conséquences du stress sur notre organisme et notre environnement. Repérer ses propres signaux d'alerte, ses réactions corporelles et ses attitudes face au stress.

• Les techniques clés pour réguler son stress durablement.

Acquérir des techniques de relaxation physiques et mentales : respiration, gestuelle, visualisation positive (ateliers)
Apprendre à ne pas laisser les émotions, les pensées et les sensations prendre le pouvoir.
Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée : développer l'optimisme.
Savoir déconnecter et prendre du recul.

• Le stress au travail.

Apprendre à repérer le stress d'un collègue et à en identifier les causes - Créer un climat de confiance au travail - Échanger, travailler et collaborer efficacement

• L'évaluation collective et individuelle.

Méthodes pédagogiques

- Apport théorique en grand et petit groupe en salle de travail.
- Travail de concertation.
- Travail en interaction.
- Mise en situation.
- Jeux de rôles et études de cas.

Apport de contenus supplémentaires :

- sur tableau paper board,
- sur photocopies.

Contactez-nous

Emilie CLAYSAC

☎ 06.61.46.32.15

Référente handicap

✉ emilie@gascogneformation.fr