Gestion du stress & des émotions

A l'issue de la formation, le stagiaire aura la capacité de réduire son stress en adoptant des méthodes concrètes

Objectifs pédagogiques

- Appréhender les mécanismes du stress
- Identifier les éléments déclencheurs de stress ou stresseurs
- Prévenir le stress au quotidien
- Apprivoiser ses émotions pour en faire des alliées
- Gérer son stress et ses émotions au quotidien

Programme de la formation

Appréhender les mécanismes du stress

- Le fonctionnement du stress
-
- Identification des éléments déclencheurs ou stresseurs
- Identification de ses émotions, celles d'autrui et leurs impacts
- La notion de charge mentale et ses conséquences

S'approprier par la pratique différentes techniques et outils de prévention du stress

- Techniques de respiration, de relaxation, de visualisation
- Pratique de la pleine conscience et de la concentration mentale
- La psychologie positive

Prévenir et gérer son stress et ses émotions au quotidien

- Conseils d'hygiène de vie
- La mise en place de stratégies de gestion du stress
- Les antidotes au stress : les outils pratiques

Méthodes pédagogiques mobilisées

- Tour de table et retour d'expérience
- Pédagogie active et participative
- Jeux de rôle
- Analyse de situation et cas concrets, échanges d'expérience

Modalités d'évaluation

- Evaluation des besoins en amont
- Evaluation des acquis en formation à chaud et questionnaire de satisfaction remis aux participants en fin de formation
- Questionnaire à froid envoyé après 6 mois aux participants et au commanditaire pour évaluer l'impact de la formation sur les pratiques professionnelles.

Public

- Tout public

Prérequis

- Compréhension de la langue française

Durée

7 heures

Tarifs

Nous consulter

Lieu de la formation

En intra au sein de votre établissement

Formateur

Formateur sophrologue psycho-comportementale spécialisé en communication

Vous inscrire

Bulletin d'inscription

Délais d'accès : 3 semaines

Si vous êtes en situation de handicap, merci de nous contacter afin d'organiser au mieux votre formation.

Qualiopi processus certifié
DEVAPI – 12 avenue des Saules 69600 OULLINS – 04.72.68.81.20 - www.devapi-formation.fr
899 577 191 RCS LYON - SAS au capital de 5 000€
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84691863269 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat