

---

## Gérer ses émotions et son stress

---

**Objectifs :**

Comprendre le stress et ses mécanismes  
Identifier ses propres signaux d'alerte : autodiagnostic  
Appréhender ses émotions et stimuler ses émotions positives

**Public concerné et prérequis :**

Tout public  
Pas de prérequis

**Intervenant(s) :** VANOLI Thierry

**Qualification des intervenants :**

Coach et formateur certifié en préparation physique et mentale  
Sophrologue et praticien en psychologie positive spécialisé dans la prévention de la santé au travail

**Moyens pédagogiques et techniques :**

Exposé théorique  
Grand écran / Tableau  
Exercices de mise en pratique  
Réflexion par le jeu  
Remise d'un support papier

**Durée de la formation :** 6 heures.

**Nombre de participants maximum :** 12 stagiaires.

**Programme :**

Décrypter les mécanismes du stress  
Impacts physiologiques et psychologiques du stress  
Diagnostiquer ses niveaux de stress : signaux d'alertes et lieux d'usure  
Identification des différentes techniques de gestion du stress  
Comprendre les liens entre la respiration et le stress : les différentes techniques de respiration  
La méditation de pleine conscience  
Les différentes techniques de relaxation  
Les émotions et la stimulation de ses émotions positives  
La boîte à outils anti-stress  
L'adaptation à un évènement stressant : technique de visualisation et d'anticipation positive

**Modalités d'évaluation des acquis :**

Rédaction de ses objectifs personnels suite à la formation  
Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

Tour de table / Bilan oral de la journée

**Sanction visée** : Attestation de fin de formation

**Matériel nécessaire pour suivre la formation :**

Bloc note - Stylo (Mise à disposition en salle)

**Accessibilité aux personnes à mobilité réduite et/ou en situation de handicap :**

Etablissements conformes à la réglementation accessibilité de 5ème catégorie type W + L (Article R.111-19-33 du code de la construction et de l'habitation).

Site MARSEILLE : 4ème étage avec ascenseur / Site SIX-FOURS : rez-de-chaussée

Entretien individuel et confidentiel avec le Référent Handicap ARAPL Provence et Var

Adaptations organisationnelles, matérielles et pédagogiques possibles

**Taux de satisfaction de la formation** : 93% des stagiaires satisfaits\*

\* Période de référence : Année 2023

**Conditions tarifaires :**

**Adhérents ARAPL Provence et Var**

**Tarif HT** : 150,00 €

**Tarif TTC (TVA 20 %)** : 180,00 €

**Non-adhérents ARAPL Provence et Var**

**Tarif HT** : 150 €

**Tarif TTC (TVA 20 %)** : 180 €