

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 :

Prérequis : Pas de prérequis

Intervenant(s) :

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)

Modalités et délai d'accès

Inscription possible jusqu'à 48h avant la formation

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 Réfèrent 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 : nous consulter