



GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS

Dernière mise à jour le 20/06/2023.

OBJECTIF

Comprendre les mécanismes du stress et des émotions, identifier leurs propres sources de stress et apprendre des techniques pour les gérer efficacement. Les participants élaboreront un plan d'action personnalisé pour appliquer les stratégies apprises dans leur vie quotidienne et professionnelle.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Identifier et analyser les sources de stress et leurs émotions.
- Appliquer des techniques de relaxation et de respiration pour gérer le stress.
- Utiliser l'intelligence émotionnelle pour réguler les émotions.
- Mettre en œuvre des stratégies d'adaptation face au stress, comme la communication et la gestion du temps.
- Promouvoir un équilibre de vie sain en intégrant l'activité physique, une alimentation équilibrée et un sommeil réparateur.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

MODALITÉS D'ACCÈS

Sur inscription ou demande de devis, réalisation sous 2 à 4 semaines.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Formation individuelle ou en groupe dans vos locaux ou à distance en visio-conférence.

Tarif

NOUS CONSULTER

Réf.

PRO-000200

Contact

0750031226
contact@formaestro.fr
www.formaestro.fr

PRÉ-REQUIS

- Aucun

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Si vous êtes en situation de handicap, merci de bien vouloir nous contacter au préalable afin que nous puissions définir ensemble les modalités nous permettant de vous former dans les meilleures conditions.

MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Alternance d'apports théoriques et mises en situation pratiques.



Niveau

Sans niveau de qualification



Modalité

Présentiel



Effectif par session

1 mini > 10 maxi



Durée

14 heures / 2 jour(s)



PROGRAMME

Jour 1 :

Introduction et présentation des participants

- Tour de table
- Présentation des objectifs du programme

Comprendre le stress et les émotions

- Définition du stress et des émotions
- Causes et conséquences du stress
- Les différentes émotions et leur rôle

Identifier ses propres sources de stress et ses émotions

- Auto-évaluation du niveau de stress
- Analyse des situations stressantes et émotionnelles

Les techniques de gestion du stress

- La relaxation et la respiration
- La visualisation positive
- La méditation et la pleine conscience

La gestion des émotions

- L'intelligence émotionnelle
- Les techniques de régulation émotionnelle

Jour 2 :

Les stratégies d'adaptation face au stress

- Le soutien social et la communication
- La gestion du temps et des priorités
- La prise de décision et la résolution de problèmes

L'importance du bien-être et de l'équilibre de vie

- L'activité physique et l'alimentation
- Le sommeil et la gestion de l'énergie
- Les loisirs et les activités créatives



La prévention du stress et des émotions négatives

- La pensée positive et l'autosuggestion
- La définition et la poursuite d'objectifs personnels

Plan d'action personnalisé

- Élaboration d'un plan d'action pour gérer le stress et les émotions
- Mise en place de stratégies adaptées aux besoins individuels
- Partage et discussion des plans d'action

INTERVENANT(S)

Formateur consultant expert dans son domaine.

ÉVALUATION

Auto-évaluation et/ou QCM pour évaluation des connaissances avant entrée en formation et évaluation des acquis en cours ou en fin de formation.

ATTRIBUTION FINALE

Attestation des acquis / Certificat de Réalisation