

GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

PRESTATION FORMATION



Durée
2 jours
Soit 14 heure(s)

Format
Présentiel ou distanciel



Prérequis
Aucun



Public
Tout public



Intervenant·e·s
Psychologues du travail

Un référent handicap présent en interne disponible sur sollicitation.

➔ PRESENTATION

Pour permettre à chacune et chacun d'agir pour la protection de sa santé, il est essentiel de comprendre les mécanismes psychologiques et physiques. Et comme nous sommes toutes et tous différents, il est important de mieux se connaître pour identifier nos propres ressentis et réactions. Enfin, il est utile de développer des stratégies de protection dont l'efficacité est reconnue en santé.

➔ OBJECTIFS DE FORMATION

En situation de travail, vous serez capable de ...

- Comprendre les différentes formes de stress et apprendre à les identifier
- Comprendre ses propres réactions en situation difficile
- Agir en pleine conscience par une bonne connaissance de son profil émotionnel et ses croyances
- Pratiquer différentes stratégies de protection de sa santé

➔ CONTENU

Les différentes formes de stress, leurs mécanismes et leur impact

- La réaction de stress
- Le stress chronique
- Le burn-out

Le rôle des émotions et l'intelligence émotionnelle

Les croyances et biais cognitifs

Les stratégies spontanées et leur efficacité

Les stratégies protectrices

- Respiration et cohérence cardiaque
- Gestion de la charge et de la pression temporelle
- Résolution de problèmes
- Gestion des relations difficiles
- Affirmation de soi



MODALITES PEDAGOGIQUES

⇒ Méthodes pédagogiques

Alternance de méthodes pédagogiques (active, démonstrative, interrogative et expositive)

⇒ Moyens mobilisés

Equipe pédagogique composée de psychologues du travail et de consultant-es expert-es dans différents domaines d'activité

⇒ Techniques pédagogiques

- Apports théoriques
- Temps de réflexion, analyses, discussions, échanges du groupe
- Questionnaires d'auto évaluation
- Mises en situation
- Etudes de cas

MODALITES D'EVALUATION

Formation non certifiante et ne prévoyant pas l'évaluation des apprentissages dispensés

Évaluation formative

Un recueil de la satisfaction sera réalisé en fin de formation afin de repérer les appréciations de chaque participant

Tarif :

à partir de 1400€ HT / jour

Délais d'accès :

Dès conventionnement
Dépend des dispositifs et conditions de prise en charge

Contact :

Thomas Vigneau
t.vigneau@opus-fabrica.fr

