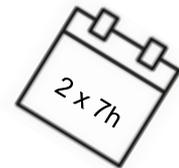


SUR SITE

Apprendre à gérer son stress

Prérequis :

- Ne nécessite pas de prérequis



Objectifs :

- Apprendre à identifier les différentes émotions sources de stress (peur, colère, honte...).
- Améliorer sa conscience corporelle.
- Apprendre à demander de l'aide.
- Acquérir des techniques simples et reproductibles pour s'apaiser.

Durée et heure : 2 jours, 14 heures

Lieu : 75/77/95

Date(s) : à définir

Tarif : 1 200 € TTC par jour, soit 2 400 € TTC pour les 2 journées.

Programme :

Les émotions :

- Qu'est-ce qu'une émotion (définition et fonction)
- Définition des émotions de base : peur, colère, tristesse, dégoût, surprise

Le stress :

- Qu'est-ce que le stress ?
- Les conséquences du stress
- Repères physiologiques, connaître son corps, ses réactions
- Bon et mauvais stress ?
- Reconnaître les facteurs de stress

Apprendre à mieux communiquer pour gérer le stress:

- Exprimer son émotion de manière adaptée
- Exprimer son désaccord de manière adaptée
- Savoir demander de l'aide

Public concerné :

Tout professionnel

Modalités et délais d'accès à la formation :

La formation se tient à partir de 3 participants avec une capacité maximum de 10 participants.

Méthodes pédagogiques mobilisées :

Apports théoriques avec une pédagogie adaptée, photolangages, mallette pédagogique, jeux de société, échanges avec les participants. Support remis de façon dématérialisée.

Méthodes et modalités d'évaluation :

Évaluation des acquis en cours de formation par des études de cas.

Apprendre à gérer son stress :

- L'importance de la respiration
- Techniques de respiration : en carré, en couleur
- Exercices de relaxation
- Exercices de pleine conscience axés sur le moment présent

Les plus : interactivité ++, exercices de groupe, expérimentation des techniques de gestion du stress, pédagogie adaptée (photolangages, jeux de société, support privilégiant le visuel)

Évaluation de la satisfaction stagiaire par la remise d'un questionnaire d'évaluation en fin de formation.

Délivrance d'une attestation de fin de formation.

Intervenant :

Katia Poliheszko, psychologue clinicienne, attachée de cours à l'université, formatrice.

Contact :

Marie-Jeanne Ferreux, responsable Pratiques et Formation

mj.ferreux@lad.fr

T : 06 19 72 71 52