

GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS

(Inscription possible jusqu'à 15 jours avant la formation)

Prérequis : Aucun

Public visé : Ce programme s'adresse à toute personne souhaitant apprendre à mieux gérer son stress et ses émotions, dans un contexte professionnel.

Objectifs :

- Énumérer les facteurs et les risques psychosociaux : différences entre facteurs de risques et troubles psychosociaux
- Reconnaître son propre fonctionnement face au stress et aux émotions afin de développer sa capacité à prendre du recul et avoir une réponse adaptée aux situations repérées
- Expérimenter des techniques de régulation des tensions internes

Durée de la formation : 1 jour / 7 heures en **présentiel**.

Formateur : Les formateurs sont des professionnels spécialisés dans la gestion du stress et des émotions, ayant une expérience significative dans le domaine.

Contenu :

Les Risques psychosociaux, Stress, Emotions : de quoi parle-t-on ?

- Définitions des RPS, familles de facteurs de risques, différence entre les facteurs de risques et les troubles psychosociaux
- Le stress et les émotions : différentes définitions, les effets sur mon environnement
- Facteurs et mécanismes du stress (professionnels, relationnels)
- Techniques et régulation des tensions internes (respiration)
- Canaliser ses émotions
- Oser s'exprimer et extérioriser
- Savoir s'affirmer (dire non, répondre à une critique)
- Savoir s'appuyer sur l'équipe, son encadrant

Méthodes et moyens pédagogiques :

Les méthodes pédagogiques utilisées incluent des présentations interactives, des discussions, des exercices pratiques, des mises en situation, des supports visuels, des jeux de rôle.

Modalité de suivi et évaluation de la formation :

Evaluation des acquis en fin de formation (Test, quizz, qcm), évaluation de la satisfaction des participants à chaud et à froid (30 jours environ après la formation).

Emargement par demi-journée par le stagiaire et le formateur, remise d'un certificat de réalisation et d'une attestation de fin de formation.

Cout de la formation :

Inter : 400 TTC par jour

Intra : Nous consulter

Effectif : 3 minimum – 10 maximum

Lieu de la formation : Dans les locaux de pratiques & formation à Paris 11^{ème} ou chez le client.



Adaptation de la formation en situation de handicap :

Merci de contacter la référente handicap pour discuter de vos besoins spécifiques :

c.niang@lad.fr / 06 28 77 37 02

Vos contacts :

Stacy ZOUAD, Responsable formation, s.zouad@lad.fr/ 06 19 72 71 52

Coumba Niang, Chargée de formation, c.niang@lad.fr/ 06 28 77 37 02