

Programme de la formation ou de l'atelier

Intitulé de la formation

Gestion du stress et des émotions

Durée

2 jours

Soit 14 heures

Public

Toute personne qui souhaite

- mieux comprendre et écouter ses émotions
- savoir réagir de manière sereine aux situations stressantes

Prérequis

Aucun prérequis

Objectifs / compétences visées

Objectifs opérationnels

Être à l'aise avec ses propres émotions et savoir comment affronter les situations stressantes avec plus de sérénité

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Repérer ses propres émotions et les besoins qu'elles expriment
- Analyser son comportement en état de stress
- Appliquer des techniques de gestion du stress pour réguler les manifestations de celui-ci et garder le contrôle en situation de stress

Contenu

J1 : le stress et les émotions

- Définition, manifestation, rôle du stress et des émotions
- Les différents facteurs de stress
- Autodiagnostic
- Conséquences du stress et des émotions
- Les techniques de prise de conscience de ses émotions
- Plan d'actions

J2 : les techniques de gestion du stress

- Retour sur les plans d'actions
- Les techniques corporelles
- Les techniques mentales
- L'alignement, le centrage, l'attitude intérieure
- Retour sur les plans d'actions
- Synthèse et ancrage des acquis

Méthodes

Apports théoriques, autodiagnostic individuels, échanges d’expériences, jeux de rôle, exercices, élaboration de plans d’actions.

Moyens techniques et pédagogiques

Salle de taille suffisante pour réaliser des travaux en sous-groupes, munie de chaises et de tables, présentation power point, paper board ou tableau blanc, support de cours remis aux participants, fiches outils pour les exercices.

Modalités d’évaluation

J1 : quizz, définition du plan d’actions

J2 : quizz, retour des plans d’action, évaluation des mises en pratique

Modalités et délais d’accès

Demande de renseignement et inscriptions directement auprès de État d’Esprit Coaching (voir contact).

La mise en place de la formation est faite à partir de 6 inscriptions.

La formation a lieu à Lyon, dans une salle louée à cet effet. Le lieu exact est choisi en fonction du nombre de participants.

Les tarifs

220 euros pour les deux jours de formation (possibilité de paiement en 3 fois sans frais).

10% de réduction pour chaque personne que vous parrainez et qui s’inscrit à la formation.

Contact

Sylvaine Weber

Sylvaine.weber@orange.fr

06 15 88 08 31

Accessibilité aux personnes handicapées

Les personnes porteuses d’un handicap sont priées de le signaler lors de leur inscription de manière à valider avec la formatrice les possibilités de suivre la formation. Si nécessaire, un lieu de formation adapté facilitant l’accès de la personne sera envisagé.