

Exemple de PROGRAMME DE LA FORMATION

Intitulé de la formation

Gestion du stress et des émotions

Durée

3 jours séparés d'au moins 15 jours chacun

Soit 21 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
- Expérimentation et nouveau plan d'action

J3 : échange de pratiques

- Retour sur les plans d'actions
- Complément d'apports en fonction des besoins
- 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 et définition des nouvelles actions, évaluation des mises en pratique

J3 : quizz, retour effectif des plans d'actions

Modalités et délais d'accès

Inscriptions des participants auprès du service interne en charge selon les délais prévus par la structure.

Mise en place de la formation selon les souhaits de la structure, au minimum 3 semaines après signature du contrat avec État d'Esprit Coaching.

Les tarifs

Nous consulter

Contact (référent administratif, pédagogique et technique)

Sylvaine Weber

Sylvaine.weber@orange.fr

06 15 88 08 31

Accessibilité aux personnes handicapées

Selon vos capacités d'accueil