



## Gérer son stress et ses émotions

Réf. : FAFPF2211

*Cette formation s'inscrit dans une démarche de gestion des risques psychosociaux, efficience et qualité de vie au travail.*

### Public

- Tout salarié désireux de réduire ses états de stress et de mieux vivre ses émotions au quotidien

### Prérequis

- Avoir envie de se découvrir

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre le fonctionnement du stress et des émotions
- Evaluer son niveau d'état de stress, les situations stressantes, les causes du stress et les risques associés
- S'interroger sur les modérateurs
- Amorcer des prises de conscience et des changements
- Construire son propre plan d'action

## Bénéfices attendus

- Repérer les facteurs sur lesquels agir
- Utiliser des outils, solutions et méthodes

## Programme

### Le stress

- Définition
- Types de stress
- Mécanisme biologique, fonction et utilité
- Aspects positifs et négatifs
- Manifestations, symptômes et ressentis
- Risques sur la santé, l'équilibre psychique et le travail, à l'échelon individuel et collectif
- Causes de stress
- Evaluation de ses états de stress
- Facteurs sur lesquels agir

### Les actions pour y faire face et le réduire au quotidien

- Sur le plan physique
- Sur le plan cognitif
- Sur le plan émotionnel
- Sur le plan comportemental

### Les émotions

- Définition
- Les primaires et les secondaires
- Leur fonctionnement et utilité
- Les messages envoyés
- Conseils pour les contrôler et mieux les gérer au quotidien

### Entraînements pratico-pratiques

## Evaluation et suivi

- Feuille de présence, questionnaire de satisfaction, attestation de fin de formation
- Mesure formative (tests de positionnement, capitalisations et validation des acquis)

## Durée et modalités

- Formation en présentiel et en groupe
- Durée : 2 jours/groupe de 2 à 6 personnes
- Heures : 14 heures
- Dates et lieu : nous contacter
- Intervenante : Florence Lhote

## Moyens pédagogiques

Une pédagogie active, dynamique et participative qui s'appuie sur l'expérience, le vécu et les besoins des participants

- Des débats dirigés et des échanges croisés
- Des temps de réflexion
- Des autodiagnostic (évaluation de son niveau d'état de stress sur des échelles de 1 à 4 et de 1 à 5)
- Des conseils aux cas par cas
- Des apports théoriques et méthodologiques
- Des reformulations des essentiels à la fin de chaque séquence
- L'apport de méthodes, techniques et solutions simples à appliquer
- Un temps de pratique pour s'initier à pratiques de détente et récupération (relaxation, respiration, visualisation, ancrage, etc.)

## Délais d'accès à la prestation

- **FORM'ALLIANCE** s'engage à proposer une ou des dates de sessions sous un délai de 30 jours

## Conditions d'accueil

- Pour toute situation de handicap, nous contacter

## Coût

- 1 800,00 pour un groupe de 2 à 6 personnes