

Apprendre à gérer son stress et ses émotions

Objectifs :

- Comprendre le fonctionnement du stress, ses mécanismes et ses conséquences
- En cerner son influence dans ses relations interpersonnelles et dans sa confiance en soi
- S'approprier les techniques de gestion du stress et de ses tensions émotionnelles pour gagner en sérénité

Programme :

Le stress et les émotions

- La définition du stress, ses mécanismes et ses conséquences
- Les échelles d'évaluation du stress
- Les différentes familles d'émotions

Les conditions favorisant l'apparition de stress et de tensions émotionnelles

- La compréhension des déclencheurs de stress et effets sur soi
- La lecture des signaux d'alerte engendrés par le stress
- Les principes et modalités concrètes de diminution du stress
- Les réflexes de refoulement des émotions
- Le lien entre tensions émotionnelles, comportements, confiance en soi et estime de soi

Les méthodes de gestion du stress et de ses émotions

- L'identification et la reconnaissance de ses propres émotions
- L'intérêt de l'acceptation des émotions dans la construction de son alignement personnel et de sa confiance en soi
- Les exercices favorisant la reconnaissance et l'acceptation de ses tensions émotionnelles
- Le rapport au corps, la place accordée aux autres et à son environnement
- Les techniques de respiration et d'apaisement des tensions intérieures
- Des exercices de détente musculaire, automassage et mouvement de relaxation

Mise en place d'un plan d'application des acquis de la formation

Bilan, évaluation des acquis de la formation et de la satisfaction des participants

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Co-construction des savoirs avec les participants afin d'ancrer plus durablement les acquis
- Regards croisés, analyse de situations vécues par les participants et de cas pratiques généralisés et anonymisés, issus du fonctionnement d'établissements médico-sociaux
- Réflexions individuelles et collectives
- Mutualisation de bonnes pratiques
- Mise en place d'un plan d'application individuel des acquis de la formation

Modalités d'évaluation

- Test de positionnement
- Suivi de la progression individuelle et collective tout au long de la formation
- Evaluation des acquis (tests, exercices, études de cas, mises en situation) avec remise d'une attestation des compétences acquises accompagnant le certificat de réalisation de la formation
- Evaluation de l'intégration des notions clés dans le cadre de l'écriture du plan d'application individuel des acquis de la formation

Profil du formateur : Formateur consultant dans la gestion du stress et des émotions, expérimenté dans les secteurs sanitaire et médico-social

Durée : 2 jours (14 heures)

Public : Tout professionnel d'un établissement

Prérequis : aucun

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Au-delà des lieux de formation inter qui sont accessibles aux personnes à mobilité réduite, nous nous engageons à rendre nos **formations accessibles à tous**, et à trouver la meilleure solution afin que chacun puisse en bénéficier.

Si vous êtes en situation de handicap, nous vous remercions de prendre contact avec **Clara SPEICHER, Directrice et Référente Handicap** à l'adresse clara.speicher@coimparo.fr

Nous ferons le point sur votre situation et sur les ajustements nécessaires pour suivre la formation dans les meilleures conditions.

Vous serez également accompagné/e tout au long de votre parcours de formation pour s'assurer que les ajustements et compensations mis en œuvre répondent bien à vos besoins.

Pour toute demande de mise en place de formation au sein de votre établissement, contacter notre équipe au 06 51 10 76 92 ou par mail à l'adresse contact@coimparo.fr

Co'Imparo s'engage à apporter une réponse personnalisée à vos demandes de devis et vos inscriptions dans un délai de 7 jours ouvrés maximum.

Délai moyen de mise en place de la formation suite à une demande : 1 mois (hors demande urgente).