

## 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](mailto: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](mailto: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).**