



GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS

en mobilisant ses ressources personnelles

PRÉREQUIS

Aucun.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public, du salarié au dirigeant.

Groupe de 4 à 12 personnes maximum.

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours de formation (14h) répartis ainsi :
- Stress & émotions (jour J)
- Ressources psychologiques personnelles (J+1).

COÛT

1200€ par personne.

Déclinable en INTRA dans vos locaux: nous contacter pour un devis.

Tarifs et renseignements au 01 86 90 01 92 ou par mail contact@ostrafor.fr.

VALIDATION

Formation non certifiante. Une attestation de fin de formation est remise aux participants

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel

LIEU DE LA FORMATION

En entreprise ou salle de formation OstraFor.

ACCESSEURITÉ

Nous contacter pour une identification des besoins.

Objectifs pédagogiques:

- Identifier les effets du stress
- Comprendre le sens des émotions
- S'approprier des méthodes de relaxation
- Développer ses ressources personnelles
- Analyser une situation stressante
- Mettre en place des actions concrètes face à une problématique

PROGRAMME

Stress et émotions :

- Définition du stress.
- Effets et impacts du stress.
- Évaluation du stress.
- Gestion du stress et de l'anxiété.
- Définition des émotions.
- Compréhension du sens des émotions.
- Gestion des émotions générant un mal-être.

Ressources psychologiques personnelles :

- Analyser une situation professionnelle stressante.
- Clarifier ses objectifs et ses attentes.
- Identifier ses compétences et ses ressources.
- Contourner ou rebondir face aux obstacles potentiels.
- Identifier des actions concrètes à mettre en place.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET ENCADREMENT

Alternance d'apports théoriques, d'échanges, de vidéos et de techniques de relaxation (respiration, automassages).

Les formateurs sont des professionnels qualifiés : psychologue du travail, conseiller maintien en emploi chargé de la prévention de la désinsertion professionnelle.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers des mises en situation et exercices proposés.

Questionnaires et entretiens.