

# GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS

*en mobilisant ses ressources personnelles*

## 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

## 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](mailto: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.

## ACCESSIBILITÉ

Nous contacter pour une identification des besoins.

## 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.