



# 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 1)
- Ressources psychologiques personnelles (jour 2).

## **Tarifs :**

410€ 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 salles 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.