

## AUTO-GESTION DES EMOTIONS ET DU STRESS

Cette formation, destinée aux personnels de santé et de la relation d'aide, permet aux participants d'acquérir et valoriser des outils et techniques visant une autogestion des émotions et du stress.



450,00 € Net de taxe



14 heures



En classe virtuelle



Attestation de fin de formation

### Objectifs

Identifier ses émotions  
Prendre conscience de l'impact de ses pensées  
Utiliser des outils pour mieux gérer ses émotions  
Développer ses compétences émotionnelles

### Public concerné et prérequis

Tout public souhaitant se former dans la Gestion des émotions et du stress.

### Moyens pédagogiques et matériels

Autoévaluation des stressés, du stress et des modes d'adaptation  
Retour de l'analyse des questionnaires et de l'autoévaluation  
Lecture de documents  
Etudes de cas  
Mise en application des outils pratiques de relaxation  
Réflexion de groupe

### Modalités d'évaluation des acquis

Autoévaluation des stressés, du stress et des modes d'adaptation  
Retour de l'analyse des questionnaires et de l'autoévaluation  
Lecture de documents  
Etudes de cas  
Mise en application des outils pratiques de relaxation  
Réflexion de groupe

### Taux de satisfaction

Nouveauté 2024

### Taux de réussite

Nouveauté 2024

### Type d'intervenant

Sophrologue-relaxologue, praticienne en psychologie positive, certifiée en art-thérapie, praticienne massage bien être, formatrice professionnelle certifiée

### Effectif maximal

12 stagiaires

### Délais d'accès à la formation

Tous les 2 à 3 mois

### Accessibilité personne en situation de handicap ou en cas de difficultés d'apprentissage

Accès PMR

Référente handicap : Julie Collet-Beillon  
04.76.22.80.43.

### Matériel à prévoir

Aucun matériel spécifique à prévoir

### Afin de vous sécuriser, merci de prévoir également le matériel suivant :

- ✓ Masques
- ✓ Désinfectant pour les mains
- ✓ Bloc-notes + stylo
- ✓ Bouteille d'eau marquée à votre nom
- ✓ 1 paquet de mouchoirs

## Débouchés et + métier

Acquérir et valoriser des outils et techniques visant une autogestion des émotions et du stress.

## Programme

---

### Comprendre les émotions

D'où viennent nos émotions

Identifier ses besoins

Les émotions positives et les émotions négatives

### Comprendre le stress

Définition et processus physiologique du stress

Origine du stress

Les mécanismes du stress

Les manifestations du stress dans la vie personnelle et professionnelle

Liens émotions/pensées/comportements

### Mesurer l'impact de ses émotions

L'effet des émotions sur ses relations et sur son efficacité professionnelle

Des pensées aux comportements

L'impact des émotions sur notre santé

### Devenir maître de ses émotions pour mieux gérer son stress

Mieux exprimer ses émotions

Agir sur ses pensées

Gérer son comportement et les situations à hautes charges émotionnelles

### Valoriser ses compétences émotionnelles pour anticiper l'apparition du stress

Développer l'assertivité

Être attentif à ses émotions pour mieux répondre à ses besoins

Contrôler ses émotions face aux agressions extérieures

Développer son écoute pour anticiper et mieux gérer les réactions des autres

### Mieux gérer le stress

Par son hygiène de vie

Par des techniques de communication

Par la relaxation

### Cours pratique

Tests

Techniques de communication

Techniques d'adaptation à des situations difficiles

Techniques de relaxation, méditation, hypoventilation

Technique d'automassage

Technique de respiration

Définir son plan d'actions personnel anti-stress