coorace Formation

organisme de formation de l'ESS, vous propose

Gérer son stress et ses émotions

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Prendre du recul dans les situations de stress
- Réguler ses émotions
- Communiquer ses besoins de manière non violente

DESCRIPTION / CONTENU

Comprendre le stress

- Qu'appelle-t-on le « stress »
- Les processus mentaux (neurologiques)
- Les processus biologiques (rôle des hormones et des émotions)
- Les processus mécaniques (réactions physiques : Fuite, Attaque, Manipulation
- Auto-évaluation (mon stress et mes stresseurs)

Stress négatif versus stress positif

- Quand le stress est une réaction utile
- Impacts du stress sur notre santé
- Comprendre les risques psychosociaux

Prévenir le stress

- Principe des vasques communicantes : apprendre à avoir envie de prendre soin de soi
- S'occuper de soi et se parler correctement pour pouvoir faire face à l'inattendu :
- Les grands principes (Mouvement, alimentation, satisfaction des besoins individuels, Communication)
- Les routines et les rituels, pour prendre soin de soi (relaxation, respiration etc…)

Gérer le stress quand il est là

- Agir sur le corps et le mental pour abaisser le niveau de stress
- Respiration / Relaxation / Visualisation positive
- Apprendre à prendre du recul pour pouvoir réfléchir versus réagir
- S'entrainer pour abaisser les tensions

Communiquer pour gérer ses émotions

- Accueillir l'émotion
- L'identifier et comprendre le besoin insatisfait
- Communiquer son ressenti
- Savoir dire Non sans culpabiliser

Créer son planning bien être

- Identifier les besoins fondamentaux non satisfaits et s'organiser pour les satisfaire

METHODES PEDAGOGIQUES

Apports théoriques, jeux de rôles, échanges, exercices (respiration/relaxation), travaux en sous groupes

MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

PPT, TEST, QCM, liste des besoins fondamentaux

MODALITES D'EVALUATION

Durant la formation, l'acquisition des compétences est évaluée sur la base d'activités pédagogiques actives et faisant appel à des méthodes interactives.

A la fin de la formation, un bilan réflexif est proposé oralement sur l'application des acquis dans le quotidien professionnel des participants.

Ce bilan est accompagné d'un questionnaire de satisfaction.

DUREE

14 heures

PUBLIC

Toute personne travaillant dans l'IAE

PRE-REQUIS

Pas de prérequis

MODALITES D'ORGANISATION

coorace Formation

organisme de formation de l'ESS, vous propose

Les dates et le format (en présentiel à distance via l'outil Zoom) sont à votre disposition sur notre catalogue en ligne.

EQUIPE PEDAGOGIQUE

Les formateurs intervenant pour Coorace sont des spécialistes de leurs domaines et des spécificités de l'insertion par l'activité économique, afin de répondre le mieux possible aux problématiques que vous rencontrez.

MODALITES D'INSCRIPTION

L'inscription à la formation se fait par bulletin d'inscription pour les formations en INTER. Vous pouvez adresser toute question à ce sujet à Anna Benavente (07 49 73 83 25 - anna.benavente@coorace.org)

Pour les formations en INTRA, merci de contacter Violaine Caplan (06 78 42 82 64 – violaine Caplan@coorace.org)

ACCES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite. Pour les autres situations de handicap, n'hésitez pas à contacter notre référent handicap (handicap@cooraceformationconseil.org)