

# GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS

## Objectifs de la formation :

- **Compétence visée :**

Gérer son stress et ses émotions, prendre du recul et développer des énergies positives

- **Aptitudes :**

- Identifier ses réactions face au stress et comprendre ses émotions pour mieux les canaliser
- Analyser les effets physiologiques et psychologiques du stress
- Développer les méthodes permettant de mieux gérer ses émotions

## Public concerné :

Equipe pluridisciplinaire

**Prérequis :** Absence de prérequis.

**Durée :** 2 jours / Modulable selon besoin

## Méthodes pédagogiques :

- Exposé du formateur
- Exercices pratiques et étude de cas
- Echanges et interactions à partir du vécu des participants

## Le programme : (N'hésitez pas à nous contacter, de manière à adapter ce programme au plus près de vos besoins ...)

### 1. Le stress et les émotions

- Définir le stress
- Les origines et différentes formes du stress
- Quelles émotions peuvent se cacher derrière les formes de stress ?
- Appréhender les contours de la peur

### 2. Facteurs de stress et sources d'émotions positives

- Le stress au travail et ses conséquences psychosomatiques
- Les principales sources de stress (charge physique mentale, relations au travail, etc.)
- La portée et le sens des émotions
- Repérer et nommer ce que je peux améliorer

### 3. Libérer son stress et relâcher les tensions

- Techniques de libération du stress et relâchement des tensions : vers une respiration consciente et maîtrisée, techniques de relâchement des tensions.
- Relaxation dynamique, visualisation
- Récupérer, se dynamiser : le contrôle respiratoire
- Relaxation musculaire progressive selon la méthode du Dr Jacobson
- Training autogène de Schultz (relaxation profonde proche de l'autohypnose pour éliminer le stress)
- Sophronisation de base (balayage corporel)
- Exercices d'ancrage et de relaxation pour agir en amont des émotions, évacuer les tensions inutiles et renforcer sa résistance au stress.

### 4. Analyse individuelle et collective

- S'approprier et comprendre l'origine du stress
- Utiliser les techniques les plus adaptées pour soi

Retour et analyse sur le vécu des différentes expérimentations réalisées par les participants.

### Modalités de validations des acquis :

- Réalisation d'un test de connaissances en amont et en aval de la formation
- Attestation de fin de formation

<b>Contacts</b>	Céline LISEK 06-87-43-90-76 <a href="mailto:lisekformation@gmail.com">lisekformation@gmail.com</a>	Delphine PARIS 06-76-90-77-07 <a href="mailto:delphine80paris@gmail.com">delphine80paris@gmail.com</a>
<b>Modalités et délais d'accès</b>	Locaux mis à disposition par l'établissement, accessibles aux personnes en situation de handicap, et permettant la distanciation entre participants. <b>En cas de besoins spécifiques, nous contacter.</b> Matériel (PC, vidéoprojecteur) du formateur. Adaptation des moyens pédagogiques par le formateur aux personnes en situation de handicap.	
<b>Evaluation et livrables</b>	Un livret d'accueil est remis à chaque stagiaire en début de séance (format dématérialisé joint au support de formation). Une évaluation des connaissances et de la satisfaction sont réalisés en amont et en aval de formation. Une documentation pédagogique remise à chaque participant, par voie dématérialisée. Une attestation de suivi de formation, les émargements, les tests de positionnement et un compte-rendu pédagogique sont remis au Client, dans les 72h suivant la formation.	

Pour connaître notre taux de satisfaction clients, **Consultez notre site !** [lisekformation.fr](http://lisekformation.fr)

LISEK Formation Conseil  
16, Lieu-dit La Râperie – 80340 PROYART  
TEL 06 87 43 90 76 – Email : [lisekformation@gmail.com](mailto:lisekformation@gmail.com)

