GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS

OBJECTIF :

Comprendre comment fonctionne le stress et savoir reconnaître ses émotions pour les maîtriser. Oser être enfin soi afin d'évoluer sereinement.

COMPETENCES VISEES :

Être capable de :

- *Comprendre ses réactions face aux évènements*
- *Développer ses ressources à l'aide d'exercices simples et efficaces afin de se relaxer*
- *Reconnaître et maîtriser ses émotions*
- *Oser s'affirmer sans agressivité*
- *Prendre confiance en soi et persévérer*

PROGRAMME :

1°) Collecte des représentations
- *Pourquoi est-ce important de gérer stress et émotions ?*

2°) Comprendre les mécanismes du stress
- *Les évènements*
- *La perception*
- *Les ressentis*
- *L'expérience*

3°) Expérimenter la relaxation
- *Respiration*
- *Exercices pratiques*
- *Détente des épaules et du dos*
- *Relativisation*
- *Quand se relaxer ?*

4°) Gérer ses émotions
- *Découverte des émotions suivant les situations*
- *Les 3 émotions désagréables*
- *Préserver son équilibre*
- *Devenir le maître de ses émotions*

5°) Oser dire ce que l'on désire et répondre sans agressivité

6°) Apprendre à dire non

7°) Prendre confiance en soi et persévérer

8°) Mes motivations à changer

9°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

10°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

11°) Echanges libres

DUREE : *2 jours (14 heures)* **PREREQUIS :** *Aucun*
Tarifs : *1690 € nets de taxes hors frais déplacement*
Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif

METHODES PEDAGOGIQUES :

*Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **ERECA : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action***

EVALUATIONS :

*- **à chaud :** des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants*
*- **à froid** : après 6 mois auprès :*
- du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
- du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

DOCUMENTS :

Livret pédagogique pour chaque participant
Attestation individuelle de formation
Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)

www.olcf.fr 06.35.34.41.19 olcf@sfr.fr
5 imp. du pré du bief 21110 LONGCHAMP
Siret : 411 045 974 00028 - Datadocké
Certifié QUALIOPT – DA :N° 27210399621