

Gérer son stress et ses émotions

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

CCI CORREZE INISUP
Céline MIMILLE
05.55.18.94.32
cmimille@correze.cci.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Non renseigné

Prérequis pédagogiques :

Maîtrise et compréhension de la langue française. Entretien téléphonique et/ou évaluation en amont de la formation.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Permettre l'identification de ses états émotionnels, le repérage des signaux de tension et l'appropriation des techniques de prévention afin de mieux vivre son quotidien personnel comme professionnel.

Contenu et modalités d'organisation

I) Mieux comprendre le stress Le stress : le mal du siècle Qu'est-ce que le stress ? Quel stressé êtes-vous ? Les origines du stress La réponse au stress Les mécanismes physiologiques du stress Les conséquences du stress Stress et émotions II) Impacts du stress sur le sommeil et la vie quotidienne La structure du sommeil Ses mécanismes Les besoins de sommeil Les règles d'hygiène du sommeil L'impact du stress sur le sommeil III) Comment mieux gérer son stress et ses émotions ? Les différents courants de pratiques et leurs applications Zoom sur la sophrologie, outil de gestion du stress et des émotions Son créateur Alfonso Caycedo Ses sources d'inspiration, mélange d'Orient et d'Occident Qu'est-ce que la sophrologie ? Ses différentes techniques IV) Mises en pratique Respiration Relaxation dynamique Concentration, contemplation, méditation Visualisation positive

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Mixte**

Validation(s) Visée(s)

> **Attestation de fin de formation**

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00413332	du 16/11/2023 au 31/12/2026	Brive-la- Gaillarde (19)	CCI CORREZE INISUP		Non éligible	