Ref. formation 202412289549

Gestion du stress et de ses émotions

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

MCG EQUILIBRA & CONSEILS
Marie-Cécile GAYRAL
06.15.81.84.64
gayralmariececile@gmail.com

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
Inscription directe ou par un conseiller en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Sans conditions - Sur devis et demande.

Prérequis pédagogiques :

Aucun prérequis spécifique.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

- Définir le stress et prendre conscience de son impact au quotidien. - Acquérir des méthodes et réflexes durables pour réguler le stress. - Découvrir et appliquer des techniques de maîtrise corporelle et de ressourcement. - Comment accompagner au travail, un collègue stressé. - Développer ses capacités à s'exprimer et s'affirmer dans les situations stressantes. - Récupérer et augmenter son niveau de résistance au stress.

Contenu et modalités d'organisation

Jour 1 : Comprendre les mécanismes du stress. - Le stress et son fonctionnement * Le bon et le mauvais stress * Identifier les sources et le niveau de stress * Les conséquences du stress sur notre organisme et notre environnement * Repérer ses propres signaux d'alerte, ses réactions corporelles et ses attitudes face au stress - Les techniques clés pour réguler son stress durablement * Acquérir des techniques de relaxation physiques et mentales * Apprendre à ne pas laisser les émotions, les pensées et les sensations prendre le pouvoir * Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée Jour 2 : Développer une attitude relationnelle constructive et agir positivement - Initier un changement personnel * Identifier et analyser les différents conflits et tensions * Mise en place de stratégie et communication positives * Augmenter l'estime et la confiance en soi - Développer une stratégie antistress durable * Le stress au travail : identifier le stress chez les collaborateurs * Échanger, travailler et collaborer efficacement * Trucs et astuces antistress * Définir son plan d'action personnel antistress - Évaluation collective et individuelle des compétences acquises.

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

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Sans objet.

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00553526	du 01/01/2025 au 01/01/2029	Lavardac (47)	MCG EQUILIBRA & CONSEILS		Non éligible	FPC