
Programme de formation Gestion du stress et des émotions

Les objectifs de la formation :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Intégrer différents outils utilisables au quotidien
- Repérer les situations stressantes et agir en amont

PRE-REQUIS	PUBLIC	DUREE DU STAGE	TARIF
Pas de prérequis	DRH, RH, salarié(e)s du privé, Membres du CSE	3 jours (21h)	Voir Devis

Moyens d'activité mis en œuvre et supports pédagogiques utilisés :

- Support PowerPoint
- Exercices pratiques : mise en situation entretien, groupes de travail
- Quiz tout au long de la formation

Accessibilité : La formation est accessible à toute personne en situation de handicap.



PROGRAMME DE FORMATION :

✂ Journée 1 :

Matin	Après-midi
<ul style="list-style-type: none">➤ Accueil : présentation, attentes, organisation➤ Mesurer son niveau de stress➤ Comprendre ce qu'est le stress➤ Savoir repérer les situations stressantes	<ul style="list-style-type: none">➤ Suite repérage➤ Agir sur les situations stressantes

✂ Journée 2 :

Matin	Après-midi
<ul style="list-style-type: none">➤ Accueil : échanges autour du temps d'intersession, réponses aux questions, les attentes. Reprise des éléments du jour 1➤ Savoir ce que sont les émotions➤ Identifier ses émotions	<ul style="list-style-type: none">➤ Les outils de gestion du stress➤ Agir sur les situations stressantes suite et fin➤ Créer une routine quotidienne

✂ Journée 3

Matin	Après-midi
<ul style="list-style-type: none">➤ Accueil : échanges autour du temps d'intersession, réponses aux questions, les attentes. Reprise des éléments du jour➤ Boite à outils suite➤ Mobiliser ses ressources - Boite à outils suite et fin	<ul style="list-style-type: none">➤ Créer une stratégie individuelle de prévention➤ Analyser les risques➤ Utiliser ses savoirs pour passer à l'action

Evaluation de la formation :

- Feuille d'émargement à signer par demi-journée
- Quiz tout le long de la formation pour évaluer les acquis des stagiaires
- Bilan de satisfaction
- Evaluation à chaud et à froid
- Attestation individuelle de formation sur demande