

## Gestion du stress et des émotions

En deux journées (6h/jour soit une formation de 12h)

Le stress est inévitable. Il est toutefois possible d'augmenter notre capacité interne à faire face aux situations de stress, notamment grâce à une meilleure gestion de nos émotions et de nos pensées. Ce module s'adresse à toute personne qui décide de ne plus être victime du stress et souhaite apprendre des outils simples pour mieux gérer ses émotions et augmenter sa qualité de vie professionnelle et personnelle.

### Public cible

- Cette formation est ouverte à tout public et s'adresse à toute personne intéressée par la thématique
- Pour tous ceux qui souhaitent améliorer leur gestion du stress afin d'éviter, autant que faire se peut, les dysfonctionnements psychosomatiques consécutifs à une mauvaise gestion du stress

### Objectifs

- Prendre du recul pour évaluer son niveau de stress
- Identifier et reconnaître ses sources de stress
- Analyser les mécanismes en jeu et mettre en place un plan d'intervention afin de diminuer les impacts négatifs du stress sur sa santé physique, psychologique et relationnelle
- Comment, grâce aux prises de consciences et pistes proposées utiliser positivement l'énergie du stress

### Contenu

- Comprendre le mécanisme du stress pour pouvoir le transformer en énergie positive
- Appliquer les divers niveaux d'action pour apprendre à mieux gérer le stress :
  - 1) Identifier les mécanismes biologiques du stress et les niveaux d'intervention possibles
  - 2) Gérer les facteurs de stress externes (identifier les facteurs de stress professionnels et/ou personnels, réflexion sur les actions possibles, sur mes priorités, prévoir et organiser)
  - 3) Augmenter ses capacités internes à gérer le stress
  - 4) Apprendre différentes techniques corporelles afin de maîtriser sa propre gestion du stress
- Visualisations et ancrages positifs
- Prise de conscience et application de ces diverses techniques qui permettront au participant d'identifier d'emblée toute situation de stress et de lui donner une réponse plus adaptée afin de limiter ainsi les effets négatifs du stress

### Méthodologie

- Pédagogie active et participative adaptée aux situations vécues par les participants
- Approche diversifiée privilégiant la variété, le dynamisme et le concret dans l'apprentissage
- Apports théoriques
- Mises en situation, exercices pratiques et présentation d'outils
- Exercices pratiques (yoga, respirations conscientes, méditation)

