

À la découverte des habiletés émotionnelles : savoir gérer ses émotions, savoir gérer son stress

OBJECTIFS

- Être capable d'identifier ses émotions.
- Être capable de faire face à des émotions négatives.
- Savoir reconnaître les sources de stress.
- Connaître les ressources à disposition pour affronter son stress.

PROGRAMME

- Les compétences psychosociales : de quoi parle-t-on ?
- Focus sur la paire : Savoir gérer ses émotions/Savoir gérer son stress.
- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- Les différentes émotions et leurs différentes intensités.
- Identification des situations qui engendrent des émotions négatives ou positives.
- Identification des besoins nécessaires aux situations qui génèrent des émotions négatives.
- Le stress qu'est-ce que c'est ?
- Les sources de stress et les outils pour y faire face.
- Exercices de relaxation.

MÉTHODE

Utilisation de techniques d'animation.

Eclairages conceptuels et apports théoriques.

Mises en situation à partir de l'expérience et de l'activité professionnelle des participants.

Nombreuses ressources et documentations.

DURÉE

1 jour (7h)

Date et lieu

3 décembre à Châteauroux

Coût

Non payante car financée par l'ARS Centre-Val de Loire.

Animation

Professionnels de l'IREPS / FRAPS
antenne 36.

Public

Professionnels salariés, libéraux,
bénévoles du secteur sanitaire, social
ou éducatif.

Prérequis

Aucun.

Contact

► IREPS / FRAPS
antenne 36

✉ accueil@codes36.org

☎ 02 54 60 98 75

Inscription en ligne :
www.frapscentre.org

