

Apprendre à gérer ses émotions au travail

DESCRIPTION DE LA FORMATION

Augmentez votre capacité à gérer votre stress et vos émotions au travail en découvrant des techniques et outils permettant la prise de recul, la reconnaissance et la gestion des émotions.



OBJECTIFS

- Reconnaître ses émotions.
- Identifier les mécanismes du stress.
- Utiliser des techniques et outils permettant la prise de recul.
- Comprendre les compétences psychosociales et l'estime de soi.



PROGRAMME

- Représentation de la santé.
- Le bien-être au travail en chiffre.
- Les compétences psychosociales et l'estime de soi.
- Zoom sur les compétences, savoir gérer son stress et savoir gérer ses émotions.
- Découvertes d'outils et de techniques de gestion du stress et des émotions.



MÉTHODE

- Alternance d'apport théorique et d'exercices pratiques (présentation power point, exemples d'outils, travaux de groupes, etc...).
- Utilisation de techniques d'animation et d'outils d'intervention permettant de faciliter les échanges de pratiques.
- Formation-action qui permettra aux stagiaires d'étudier leurs propres actions ou expériences afin d'en améliorer l'efficacité.
- Le formateur en fonction des besoins et du profil des stagiaires sélectionnera les moyens pédagogiques.
- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation et mise à disposition de documents supports à la suite de la formation.



MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Recueil des attentes
- Evaluation de fin de formation et à distance



SANCTION

Attestation de fin de formation

DURÉE

1 jour (7h)

Date et lieu

→ 14 septembre 2021
à Orléans

Accessibilité



Intervenant(s)

Professionnels de la FRAPS IREPS experts en promotion de la santé

Public

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

Prérequis

Pas de prérequis



Pour les personnes en situation de handicap, nous pouvons vous orienter vers les organismes spécialistes régionaux.

*Contactez notre référente handicap :
sylviane.sikadih@frapscentre.org*

Délai d'accès

1 mois

Coût

Adhérents : 190 € TTC

Non adhérents : 210 € TTC



Contact

► FRAPS IREPS Antenne 45

✉ antenne45@frapscentre.org

☎ 02 38 54 50 96

Inscription en ligne :
www.frapscentre.org

