

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

DESCRIPTION DE LA FORMATION

L'enjeu de cette formation est de faire prendre conscience de l'impact des émotions dans nos vies quotidiennes et professionnelles. Par le biais d'animations participatives, vous identifierez comment se manifestent les émotions et comment peut-on affronter les sources de 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 et focus sur la paire émotions / stress.
- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- Identification des émotions négatives et positives et lien avec les besoins.
- Qu'est-ce que le stress ?
- Les sources de stress et les outils pour y faire face.

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.
- Exercices pratiques. 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

→ 5 octobre 2021
à Châteauroux

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

15 jours

Coût

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

Contact

▶ FRAPS IREPS Antenne 36

✉ antenne36@frapscentre.org

☎ 02 54 60 98 75

Inscription en ligne :
www.frapscentre.org

