

---

# Programme de Formation

---

## Maitriser ses émotions et gérer son stress

---

### Organisation

---

**Durée :** 14 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

---

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

Professionnels francophones du secteur social, médico-social et sanitaire



#### **Objectifs pédagogiques**

Permettre aux professionnels de maîtriser et d'utiliser leurs émotions pour améliorer leurs réactions face à des situations complexes, générant stress/ inquiétude/angoisse

Améliorer son bien-être au travail

Maintenir ou rétablir un équilibre émotionnel dans les situations professionnelles complexes



#### **Description**

##### **JOUR 1**

##### **Comprendre le processus des émotions**

Les émotions : c'est quoi ? Comment ça fonctionne ? A quoi ça sert ?

Apprivoiser ses émotions : leurs bénéfices

##### **Développer son intelligence émotionnelle**

Comprendre la relation entre émotions et stress

Différencier les émotions latentes et apparentes

Identifier ce qui se cache derrière la réaction émotionnelle de l'autre

Analyser les conséquences des émotions toxiques

##### **JOUR 2**

##### **Reconstruire son équilibre**

Démembrer le circuit du stress pour adopter une réaction appropriée face aux situations complexes

Apprendre à maîtriser et à tirer le meilleur parti de son fonctionnement personnel

Découvrir les différents outils de la gestion du stress

Apprendre à se détendre



#### **Prérequis**

Sans objet





### **Modalités pédagogiques**

Une pédagogie active sera mise en place tout au long de cette formation. Cette pédagogie favorisera la compréhension des exposés théoriques, l'échange de pratiques et de points de vue.

Travaux en petits et grand groupes et temps d'échanges

Analyse de situations vécues par les participants, réflexions individuelles et collectives et mutualisation de bonnes pratiques



### **Moyens et supports pédagogiques**

Salle de formation adaptée à la pédagogie pour adultes munie d'un vidéo projecteur et d'un tableau blanc

Visionnage de supports numériques : PDF, e-books, présentations PowerPoint, vidéos

Support de formation/ressources documentaires mis à disposition du stagiaire dans son espace extranet



### **Modalités d'évaluation et de suivi**

Fiche d'évaluation de satisfaction à compléter

Questionnaire d'évaluation, d'une durée de 15 minutes, est à réaliser en fin de formation. La validation nécessite une note minimum de 13/20.

Evaluation formative au long cours de la formation au moyen de mises en situation, d'exercices pratiques réalisées sous la responsabilité du formateur