

Gestion du stress et des émotions

Notre formation gestion du stress et des émotions permet aux participant(e)s d'identifier leurs sources et niveaux de stress, ainsi que leurs besoins ; tant physiques, psychiques, qu'émotionnels. Ils cernent ainsi mieux les mécanismes du stress et des émotions. Ils savent reconnaître les manifestations corporelles qui découlent du stress et des émotions. Pour cela, ils apprennent à se mettre à leur écoute et à l'écoute des personnes qu'ils accompagnent, grâce, entre autres à la communication active et positive. Ils expérimentent les différentes techniques de sophrologie : respiration, relaxation dynamique, détente et visualisation. Les outils de sophrologie qu'ils s'approprient leur permettent de maintenir et/ou rétablir leur équilibre émotionnel, et peuvent également les transmettre aux personnes qu'ils accompagnent.

Programme de formation

Prérequis :

Avoir répondu au test « Domaines initiateurs de stress »

Objectif de formation :

A l'issue de la formation les stagiaires seront capables de :

- Identifier leurs sources et niveaux de stress
- Cerner les mécanismes du stress et des émotions
- Reconnaître les manifestations corporelles qui découlent du stress et des émotions
- Se mettre à leur écoute et à l'écoute des personnes accompagnées
- Identifier leurs propres besoins, tant physiques, psychiques, que émotionnels et ceux de l'autre
- Comprendre les principes de la communication active et positive
- Expérimenter les techniques de respiration, relaxation dynamique, détente et visualisation de bien être
- Maintenir et/ou rétablir son équilibre émotionnel
- S'approprier les outils de la sophrologie pour les transmettre aux personnes qu'ils accompagnent

Objectif pédagogique :

À l'issue de chaque module, le stagiaire identifiera et prendra conscience de ses fonctionnements personnels et de son environnement en les verbalisant pour devenir capable de mobiliser ses propres ressources et gagner en efficacité et en sérénité.

Durée :
*2 jours soit
14heures*

Pour qui :
Tout public

Modalité de la formation :
Présentiel

Validation de la formation :
Attestation de formation

Prix net de taxe en euros :
Prix inter/intra :
Sur devis, nous consulter

La formation se fera en 4 modules

Module 1 : *Identifier quelles sont les sources de stress dans son environnement personnel et professionnel et de comprendre le fonctionnement cérébral lors de stress et/ou émotions intenses (durée du module 3heures)*

Identifier son stress et ses émotions

- Résultat et analyse du test “domaines initiateurs de stress”
- Définition du stress et ses effets et rappel des émotions “négatives”
- Les facteurs de stress liés à l’environnement
- Identifier le “bon” et “mauvais” stress d’après l’échelle d’Holmes et Rahe

Comprendre le fonctionnement du cerveau

- Les mécanismes cérébraux

Module 2 : *Reconnaître comment se manifestent corporellement le stress et les émotions. Se mettre à son écoute et à l’écoute des personnes accompagnées et identifier ses propres besoins, tant physiques, psychiques, qu’émotionnels et ceux de l’autre (durée du module 4heures)*

Reconnaître les manifestations corporelles

- Caractéristiques physiques et conséquences du stress et des émotions sur le corps

Se mettre à son écoute et à celle des autres

- Vivance des sensations corporelles
- L’intelligence émotionnelle et les compétences sociales

Identifier ses besoins et ceux des autres

- La pyramide de Maslow
- Identifier ses besoins dans une situation de stress ou émotion

Module 3 : *Comprendre les principes de la communication active et positive (durée du module 2heures)*

Communiquer de façon active et positive

- L’approche de la communication active et positive
- Pratique de la pleine présence

Module 4 : *Respirer de façon appropriée, se détendre, visualiser, pour intégrer les outils de la sophrologie durablement pour favoriser son équilibre physique et psychique et les transmettre aux personnes qu’il accompagne (durée du module 5heures)*

Respirer, se détendre, envisager le positif

- Les étages de la respiration
- La détente corporelle et psychique
- La visualisation positive
- Transmettre ces outils à une tierce personne

Modalités d’accès :

Arrêt de bus à proximité, proche du centre-ville et de tout commerce, parking mais réduit, priorité aux personnes en situation de handicap. La formation se déroule dans les locaux, un livret d’accueil et un règlement intérieur sera remis détaillant

Dates de sessions :

2024

24/25 octobre 2024
14/15 novembre 2024
12/13 décembre 2024

2025

30/31 janvier 2025
27/28 février 2025
27/28 mars 2025
24/25 avril 2025
22/23 mai 2025
26/27 juin 2025

Accessibilité aux personnes en situation d’handicap :

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap, si vous êtes dans cette situation, merci de contacter le référent handicap : CLODORÉ Samya joignable par téléphone au 0238874029 et par mail à l’adresse suivante : cf3s-centre-val-de-loire1@orange.fr



Méthodes et moyens pédagogiques :

- Jeux de rôle
- Mises en situation
- Pratique d'exercices guidés par la formatrice
- Échanges et partages d'expériences entre les participants
- Plan d'action
- Ressources pédagogiques : Test « Vos domaines initiateurs de stress »
- Vidéos
- Échelles de stress Holmes/Rahe pour mesurer le stress
- Pyramide de Maslow
- Powerpoint

Moyens techniques : Atelier (dans les locaux)

Modalités d'évaluation :

Dispositifs d'évaluation pendant la formation : Étude de cas/Jeux de rôle/Questionnaires à choix multiples

Dispositif d'évaluation des acquis à la fin de la formation : Le système d'évaluation se fait tout au long de la formation, permettant d'apprécier les compétences acquises (savoir-faire), les connaissances acquises (savoir), les attitudes relationnelles (savoir être, observation, écoute et respect)

Dispositif d'évaluation de la satisfaction à la fin de la formation : Questionnaire de satisfaction à chaud/Questionnaire de satisfaction à froid (J+30 fin de la formation)

La Formatrice Céline

Sophrologue praticienne avec obtention du TITRE RNCP, accompagnante et formatrice, titulaire d'une formation de formateur. Spécialisations : périnatalité, enfants, sophrologie et douleur/anxiété/sommeil et stress.