



Formation / Sensibilisation en collectif

Gestion du stress et des émotions

Formation : 3h30 (1/2 journée)

Sensibilisation : 1h30

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap* dont la santé mentale peut être impactée par le travail, quel que soit le niveau hiérarchique.

OBJECTIFS

Comprendre ce qu'est le stress et son fonctionnement.
Reconnaître les situations générant du stress.
Apprendre à mieux les gérer.

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE (FORMAT LONG)

- Test : quel est mon niveau de stress ?
- Stress :
 - Définition et chiffres clés en milieu professionnel
 - Impact sur la santé physique et mentale
- Le fonctionnement humain face aux stressseurs :
 - Rôle des émotions
 - Stress chronique et stress aigue
 - Lien entre état psychologique et physiologique
 - Le rôle de la respiration
 - Echanges et mises en situation
- Reconnaître ses signaux internes en situation de stress
- Réguler son stress :
 - La cohérence cardiaque : exercice pratique
 - Stress aigue : mises en situation
- Prévenir les situations stressantes :
 - Déconnexion, organisation
 - Hygiène de vie
 - Echanges et retours d'expérience

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques
- Cas pratiques
- Echanges et retours d'expérience
- Conseils pratiques du formateur

ÉVALUATION

- Quizz d'acquisition des connaissances
- Questionnaire de satisfaction
- Remise d'une attestation de suivi de la formation

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Dans le cas d'une formation, un livret pédagogique est remis aux stagiaires

INTERVENANT

Psychologues spécialisé.es en prévention des RPS ou sophrologue.

TARIF

Sensibilisation (1h30) : 600€ H.T.
Demi-journée (3h30) : 1 000 € H.T.



FORMAT

Collectif en présentiel



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

15 personnes maximum



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

A tout moment de l'année à compter de la signature du devis



POSSIBILITÉ DE FINANCEMENT

[Découvrir](#)

Mise à jour : 31 janvier 2024

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté