

## 09

# Gestion du stress et des émotions

## Fiche technique

### Secteurs

Tous secteurs

### Public

Toute personne qui souhaite canaliser ses énergies et éviter le stress.

### Durée

4 heures

### Organisme de formation

➡ Arpège

## Lieux & dates

### ➡ Groupe 1

inscriptions sur <https://elearning-opco-sante.fr>

## Interlocuteur Opco Santé

### OPCO Santé

[plateforme.lms@opco-sante.fr](mailto:plateforme.lms@opco-sante.fr)

## Intervenant

### ➡ Vincent SEZILLE -

Sophrologue/Consultant en gestion du stress et des émotions.

Formateur chez Arpège

## Contexte

En cette période inédite, nos émotions sont parfois mises à rude épreuve : inquiétude pour l'avenir, lien social réduit, chômage partiel, gestion du télétravail et des enfants, ... tout ceci peut générer du stress.

Pour vous inscrire à la thématique décrite dans la présente fiche, veuillez-vous inscrire directement sur la plateforme à distance : <https://elearning-opco-sante.fr/>

## Objectifs

### Objectifs de la formation :

1. Comprendre et identifier les effets de son stress.
2. Formuler ses difficultés et ses propres besoins.
3. Développer sa capacité à prendre du recul.
4. Mettre en place des solutions en utilisant les outils adaptés.

## Prérequis

Avoir un ordinateur avec webcam, micro et haut-parleur, une connexion Internet, et utiliser le navigateur firefox ou google chrome.

## Contenu

**Modalités pédagogiques :** 4H00 (2 classes virtuelles de 2 heures) avec des exercices de respiration en groupe et des techniques anti-stress comme «l'imagerie mentale»