

13

Gestion du stress et des émotions

Fiche technique

Secteurs

Tous secteurs

Public

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

Durée

3 heures

Organisme de formation

➡ Arpège

Lieux & dates

Interlocuteur Opco Santé

plateforme.lms@opco-sante.fr

Intervenant

➡ Vincent SEZILLE -
Sophrologue/Consultant en
gestion du stress et des
émotions.

Formateur chez Arpège

Contexte

L'OPCO Santé se doit d'être au plus près de vos besoins, vous qui êtes en première ligne pour accompagner les personnes fragilisées. C'est pourquoi depuis la crise sanitaire, l'OPCO Santé a mobilisé son énergie et ses ressources pour être en capacité de vous proposer une offre de formation à distance

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

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/enrol/index.php?id=75>

Objectifs

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.

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.