

# Santé au travail – Gestion du stress et des émotions

## Fiche technique

### Secteurs

Tous secteurs

### Public

Professionnels du secteur santé qui souhaitent canaliser leurs énergies et éviter le stress

### Durée

4 heures

### Organisme de formation

➔ ARPEGE

### Date limite d'inscription

17/12/2021

## Lieux & dates

### ➔ Groupe 1

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

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

## Interlocuteur Opco Santé

plateforme.lms@opco-sante.fr

## Interlocuteur OF

Vincent SEZILLE : Consultant-formateur expérimenté, sophrologue, professeur de QI GONG YANG SHEN. Lien vers son profil linkedin : <https://www.linkedin.com/in/vincent-sezille-0a996763/>

## Intervenant

➔ [contact@arpege-formation.fr](mailto:contact@arpege-formation.fr)

## Contexte

Depuis le début de la crise sanitaire, l'OPCO Santé a mis à disposition de ses adhérents et de leurs salariés une large offre de formations en ligne organisée autour de thématiques à la fois transverses et sectorielles via le site de formations en ligne :

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

➔ Guide stagiaire remis au démarrage de la classe virtuelle, remise d'un support pédagogique à l'issue de chaque module, formation interactive avec réalisation de questionnaires individuels et exercices pratiques réalisés pendant la formation, partage et échange de bonnes pratiques/méthodes, plan d'actions individuel en fin de formation.

Inscrivez-vous à cette formation en cliquant sur le lien suivant :

<https://elearning-opco-sante.fr/course/index.php?categoryid=35>

## Objectifs

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

## Prérequis

- ➔ Prérequis professionnels : maîtrise de la langue française
- ➔ Prérequis technique : avoir un équipement informatique et une connexion internet
- ➔ Adresse mail individuelle et professionnelle
- ➔ Navigateurs préconisés ; Firefox ou Google chrome
- ➔ Ordinateur (ou tablette) à usage individuel avec :
  - Webcam
  - Son
  - Bonne connexion wifi
- ➔ Casque (ou oreillette) avec micro ou à défaut, audio de l'ordinateur (haut-parleur)

## Contenu

- ➔ Comprendre son propre fonctionnement face au stress : les effets de mon stress sur mon environnement, mes facteurs de stress, les symptômes du stress, les différentes définitions du stress, les mécanismes de stress, les 3 étapes du stress (méthodologie : apports théoriques, questionnaires, exercices pratiques)
- ➔ Mettre en place des solutions en utilisant les outils adaptés : techniques et régulation des tensions internes, canaliser ses émotions, lâcher prise, oser s'exprimer et extérioriser, savoir s'affirmer, méthode de résolution de problèmes (méthodologie :

apports théoriques, questionnaires, exercices pratiques)

➡ Déroulé pédagogique :

- Classe virtuelle : comprendre son propre fonctionnement face au stress – Durée : 2 heures

- Classe virtuelle : mettre en place des solutions en utilisant les outils adaptés – Durée : 2 heures

Vincent SEZILLE : Consultant-formateur expérimenté, sophrologue, professeur de Qi Gong Yang Shen. Lien vers son profil linkedin : <https://www.linkedin.com/in/vincent-sezille-0a996763/>

[://www.linkedin.com/in/vincent-sezille-0a996763/](https://www.linkedin.com/in/vincent-sezille-0a996763/)