

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

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»