

# 08

## 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

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

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/course/view.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.

### Contenu

Nous vous proposons de vous inscrire à l'un de nos groupes sur la période d'octobre à décembre 2020 :

- ➔ Groupe 1 : 19/10 (14h-15h30) + 26/10 (14h-16h)
- ➔ Groupe 2 : 29/10 (10h-11h30) + 09/11 (10h-12h)
- ➔ Groupe 3 : 29/10 (14h-15h30) + 09/11 (14h-16h)
- ➔ Groupe 4 : 30/10 (10h-11h30) + 10/11 (10h-12h)
- ➔ Groupe 5 : 16/11 (10h-11h30) + 26/11 (10h-12h)
- ➔ Groupe 6 : 16/11 (14h-15h30) + 26/11 (14h-16h)
- ➔ Groupe 7 : 17/11 (10h-11h30) + 27/11 (10h-12h)
- ➔ Groupe 8 : 17/11 (14h-15h30) + 27/11 (14h-16h)
- ➔ Groupe 9 : 03/12 (10h-11h30) + 08/12 (10h-12h)
- ➔ Groupe 10 : 03/12 (14h-15h30) + 08/12 (14h-16h)
- ➔ Groupe 11 : 04/12 (10h-11h30) + 09/12 (10h-12h)
- ➔ Groupe 12 : 04/12 (14h-15h30) + 09/12 (14h-16h)