

# Formation ou sensibilisation

## Gestion du stress et des émotions

Durée :

Formation : 3h30 (1/2 journée)

Sensibilisation : 1h30



### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap\* dont la santé mentale peut être impactée par le travail, quel que soit le niveau hiérarchique.

### OBJECTIFS

Comprendre ce qu'est le stress et son fonctionnement.  
Reconnaître les situations générant du stress.  
Apprendre à mieux les gérer.

### DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE (FORMAT LONG)

- Test : quel est mon niveau de stress ?
- Stress :
  - Définition et chiffres clés en milieu professionnel
  - Impact sur la santé physique et mentale
- Le fonctionnement humain face aux stressseurs :
  - Rôle des émotions
  - Stress chronique et stress aigue
  - Lien entre état psychologique et physiologique
  - Le rôle de la respiration
  - Echanges et mises en situation
- Reconnaître ses signaux internes en situation de stress
- Réguler son stress :
  - La cohérence cardiaque : exercice pratique
  - Stress aigue : mises en situation
- Prévenir les situations stressantes :
  - Déconnexion, organisation
  - Hygiène de vie
  - Echanges et retours d'expérience

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques
- Cas pratiques
- Echanges et retours d'expérience
- Conseils pratiques du formateur

### ÉVALUATION

- Quizz d'acquisition des connaissances
- Questionnaire de satisfaction
- Remise d'une attestation de suivi de la formation

### SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Dans le cas d'une formation, un livret pédagogique est remis aux stagiaires

### INTERVENANT

Psychologues spécialisé.es en prévention des RPS ou sophrologue.



### FORMAT

Collectif en présentiel



### PRÉREQUIS

Aucun



### EFFECTIFS

15 personnes maximum



### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

A tout moment de l'année à compter de la signature du devis



### POSSIBILITÉ DE FINANCEMENT

[Découvrir](#)

Mise à jour : 30 janvier 2024

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ [contact@zcsante.com](mailto:contact@zcsante.com)

☎ 06 76 29 51 01

**zc**santé