

## FORMATION GESTION DU STRESS & GESTION DES ÉMOTIONS

### Apprendre à gérer son stress et ses émotions avant un entretien ou un examen

*Ces ateliers sont proposés à distance en individuel ou en présentiel en intra-établissement (pour une équipe). Il s'agit tout d'abord de comprendre le stress ou l'émotion puis d'apprendre à le/la gérer pour passer de la réaction à l'action !*

**Date d'actualisation du document :** 16 avril 2024

#### **Modalit  pédagogique :**

Formation mixte

#### **Accessibilité :**

Vous êtes en situation de handicap ? Vous pouvez nous contacter pour préciser votre besoin : handicap@anfg.fr

#### **Durée:**

7.00 heures - 1.00 jours

#### **Délais d'accès :**

3 semaines

#### **Profils des stagiaires**

- Toutes les personnes qui ont besoin de gérer leur stress (avant un oral, une réunion importante, un rendez-vous déterminant, etc.) et/ou leurs émotions pour apprendre à mieux les gérer.

#### **Prérequis**

- Aucun

### Objectifs pédagogiques

- 1. Identifier et comprendre son stress
- 2. Savoir utiliser les outils de gestion du stress
- 3. Identifier et comprendre ses émotions
- 4. Savoir mieux gérer ses émotions

### Contenu de la formation

- Module 1 - ATELIER DE GESTION DU STRESS (2h00) (objectifs 1 et 2)
  - Comprendre le stress : ses causes, son fonctionnement et ses conséquences.
  - Prendre conscience de la relation corps-esprit
  - Apprendre à retrouver le calme, la confiance, le bien être (respiration, méditation, psychologie positive, yoga du rire, EFT)
  - S'adapter aux contraintes de la vie moderne pour maintenir un stress bienfaiteur
  - Adopter une nouvelle posture pour passer de la réaction à l'action
- OPTION : Module 2 (1h00) - Pratique (objectifs 1 et 2)
  - Analyse de la posture physique et vocale
  - Entraînement à l'oral
- Module 3 - ATELIER DE GESTION DES ÉMOTIONS (3h00) (objectifs 3 et 4)
  - Réaliser son radar de diagnostic des zones d'inconfort

# Association Nationale de Formation en Gérontologie

105 rue des Mourettes

26000 Valence

Email: info@anfg.fr

Tel: 04.82.85.49.58



- Découvrir ses zones d'inconfort émotionnelles - Analyser son radar diagnostique des zones de confort et d'inconfort - Comprendre et identifier son mécanisme en zone d'inconfort.
- Comprendre les émotions au c oeur de notre vie professionnelle et personnelle - Décoder les émotions et apprendre à les gérer positivement - Décoder ses émotions et celles de ses interlocuteurs - Comprendre le mécanisme de l'émotion à l'intérieur du corps - Observer le mécanisme de l'émotion à l'extérieur du corps - Passer de l'émotion à l'action
- OPTION : Module 4 (1h00 un mois après la formation) (objectifs 3 et 4)
  - Retour d'expérience sur les actions mises en place après la formation - Ajustement ou évolution du plan d'action - Prolonger les bienfaits et l'efficacité de l'enseignement

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Formatrice et coach, musicothérapeute, spécialiste de la voix.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle d di e à la formation ou connexion à la plateforme digitale de l'ANFG (Accessibilité aux personnes handicap es - nous contacter pour adaptation des conditions d'accueil)
- Méthodes pédagogiques actives, interrogatives et affirmatives.
- Apports théoriques et mises en application
- Travail en individuel et/ou en groupe
- Boussole des émotions fournie

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Quiz de connaissances
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation

### Evaluation de la qualité de la formation

Taux de satisfaction des apprenants

## Prix indicatif de la formation inter-établissement par personne (nous contacter pour le tarif intra et le tarif demandeur d'emploi)

1650.00   par personne

## Contact

Association Nationale de Formation en Gérontologie

Siret : 48212210800046

Numéro d'activité : 84260342926

105 rue des Mourettes

26000 Valence

Téléphone : 04.82.85.49.58

Email : info@anfg.fr