Programme de Formation

Stress et émotions - comprendre et gérer au quotidien

Organisation

Durée : 21 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Objectifs pédagogiques

Comprendre les mécanismes du stress au niveau physiologique et psychologique

Identifier les facteurs de stress et repérer ses zones de vulnérabilité face au stress

Se questionner sur les notions de stress et d'anxiété

Repérer les différentes émotions et développer sa confiance en soi

Apprendre à gérer son stress au quotidien et acquérir des techniques de régulation

Établir son profil et élaborer son carnet de ressources

Description

Définir le stress à partir du vécu

- Les multiples représentations sociales du stress
- Définition de l'Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au travail.
- Distinction stress / anxiété / Angoisse

Comprendre les mécanismes et le processus du stress

- Les causes extérieures de stress
- Le self-stress
- Stress comme mécanisme d'adaptation
- Le rôle du cerveau primitif / stress ennemi et stress ami
- Les différentes phases du stress
- Les signes et symptômes
- Les effets sur le corps et notamment à long terme

Repérer ses zones de vulnérabilité face au stress et élaborer son profil

- Mise en évidence et expression, par chaque participant de son « profil de stress » Ses propres représentations d'une situation stressante, sa capacité de résilience sa capacité à prendre du recul, l'impact d'une situation selon son propre filtre
- Définir ses objectifs personnels par rapport au stress

Approfondir ses connaissances : du stress à l'anxiété

- Les troubles anxieux
- Les troubles anxio-phobiques

- Les troubles obsessionnels compulsifs
- Les troubles réactionnels

Définir l'émotion et la ressentir

- Les émotions : expression et régulation
- Reconnaître ses propres émotions
- Ressentir sans se laisser envahir
- Mobiliser et varier ses ressources émotionnelles
- Exprimer son ressenti
- Le développement d'une conduite assertive

Mesurer le lien entre stress et confiance en soi

- Qu'est-ce que la confiance en soi ?
- Analyse de la boucle de la réussite, boucle de l'échec
- La peur du jugement – la peur de l'échec
- Comment développer sa confiance en soi ?

Évaluer l'impact des croyances limitantes et représentations sur la confiance en soi

- Définition des croyances négatives
- Travail sur ses schémas de pensées
- Travail sur ses représentations
- Travail de déconstruction

Acquérir des stratégies thérapeutiques

- L'hygiène de vie : Alimentation, Activité physique, Rythme activité/repos, organisation et gestion du temps
- Contact avec la nature et les animaux
- Prendre soin d'autrui
- Les psychothérapies : TCC, EMDR, les relaxations, l'EFT, la méditation, sophrologie, cohérence cardiaque, hypnose
- Les traitements médicamenteux

Repérer ses ressources et les ressources extérieures

- Aborder et lister ses propres ressources pour créer son guide personnel
- Ressources auto-aide (applications, livres)
- Entourage
- Associations et groupes de paroles
- Professionnels du soin

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

Nos méthodes pédagogiques s'articulent selon deux axes :

- Une activité cognitive pour l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques, associée à une démarche interactive et participative, elle engage les participants à co-construire avec l'intervenant la dynamique du processus pédagogique.
- Une analyse des pratiques professionnelles : basée sur l'étude de cas et situations cliniques, elle favorise l'intégration des contenus à travers le partage des expériences.

Moyens et supports pédagogiques

Nos supports pédagogiques reposent sur des références actualisées (scientifiques, réglementaires, organisationnelles, méthodologiques, etc).

Modalités d'évaluation et de suivi

Un dispositif adaptable d'évaluation est mis en place en fonction des besoins et demandes spécifiques du client :

- Questionnaire en amont pour cerner les attentes et besoins du/de la stagiaire.
- Évaluation des connaissances au début de la formation.
- Évaluation des acquis en continu : quiz, questionnaires, étude de cas, mises en situation.
- Évaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'un certificat de réalisation.
- Questionnaire individuel de satisfaction.
- Questionnaire « à froid » 3 mois après la formation (dispositif optionnel)