



FICHE PÉDAGOGIQUE DE FORMATION

| Gestion du stress et des émotions

(Niveau 1)

www.otium-cm.com
otium-cm@ovhcloud.com



FICHE PEDAGOGIQUE DE FORMATION

Gestion du stress et des émotions		CODE de la formation : GSEI	
<i>Modalité :</i>	Présentiel / Distanciel	<i>Module de formation :</i>	SANTE MENTALE
<i>Nb de participant :</i>	15 personnes	<i>Niveau :</i>	Débutant (niveau 1)
<i>Public cible :</i>	Tous collaborateurs	<i>Durée de la formation :</i>	6h
<i>Prérequis :</i>	Aucune connaissance théorique ou technique particulière n'est requise	<i>Répartition du temps :</i>	60% pratique 20% échanges 20% théorique
<i>Description de la formation</i>	<p>La formation "Gestion du stress et des émotions" du module de formation "SANTE MENTALE" a été pensée par les formateurs d'Otium dans l'optique de fournir aux participants une compréhension approfondie du lien présent entre leurs émotions et les réactions physiologiques individuelles tout en apprenant à les maîtriser dans un contexte professionnel.</p> <p>Dans un monde où les émotions jouent un rôle crucial dans notre quotidien, il est essentiel de comprendre leur impact sur notre corps et notre comportement.</p> <p>À travers des exercices pratiques et des analyses de profil émotionnel, vous développerez une conscience accrue de vos émotions et de leur impact sur votre comportement social. Nous vous guiderons également dans l'art de canaliser vos émotions dans un contexte professionnel, vous permettant ainsi de communiquer de manière claire et rationnelle, même dans les situations les plus stressantes.</p>		
<i>Objectifs de la formation</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Formuler l'impact des émotions sur le corps - Evaluer son profil émotionnel - Canaliser l'impact de ses émotions dans un contexte social - Communiquer de façon rationnelle sans basculer dans l'émotionnel 		
<i>Modalités pédagogiques</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Formation avec apports théoriques - Retours et partages d'expérience entre les formateurs et les participants - Travaux pratiques, jeux ludiques, mises en situation 		
Programme détaillé			
<i>Contenu</i>	<i>Techniques pédagogiques</i>		
Accueil - Présentation - Cadrage de la formation	Icebreaker - Tour de table - Questions à mains levées		
Le rôle du cerveau dans la gestion des émotions	Découverte schématique		
Comprendre et réguler son impact	Mise en situation - Jeu du mot clé		
Evaluer son profil émotionnel	Quiz individuel		
Temps de pause : BREAK vitaminé			
Effectuer une prise de recul immédiate	Temps d'échange - Brainstorming collaboratif - Sophrologie		
	Evaluation de montée en compétences		
<i>Profil du formateur</i>	Toutes nos formations sont réalisées et animées par nos soins. Les conseils, informations et concepts retranscrits sont issus de nos années d'expérience sur le terrain et de nos formations d'ingénieurs spécialistes dans les domaines du " Biomédical " et de la " Prévention des risques professionnels ".		
<i>Modalités d'évaluation et de suivi</i>	<p>L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des ateliers et des mises en pratique.</p> <p>Une évaluation à chaud est également effectuée en fin de session pour mesurer la compréhension et la satisfaction des apprenants.</p>		