

PICARDIE

Axe 2 : Ressources humaines et qualité de vie au travail

Gestion du stress et l'intelligence émotionnelle- IME

Contexte

Ce marché peut être déployé par plusieurs organismes de formation. Ci-dessous le programme détaillé d'IME CONSEIL

Objectifs

- **Mieux comprendre** son stress pour apprendre à le gérer de manière efficace
- **Repérer** les facteurs stressants en situation de travail et identifier l'impact du stress pour le prévenir
- **Identifier** les ressources mobilisables pour agir contre le stress
- **Identifier**, comprendre et accepter ses émotions
- **Apprendre à gérer** ses émotions en situation de stress
- **Acquérir** méthodes et reflexes pour faire face aux pressions

Renseignements complémentaires

Financement

Fonds mutualisés ANFH ou sur le plan DPC de l'établissement pour le personnel médical

Dates

Voir calendrier en annexe

Validité du marché

27/03/2024

Programme

Repérer les facteurs stressants en situation de travail et identifier l'impact du stress pour le prévenir

Identifier, comprendre et accepter ses émotions. Identifier les ressources mobilisables pour agir contre le stress

Apprendre à gérer ses émotions à chaud (en situation de stress) et à froid

Identifier les ressources mobilisables pour agir contre le stress. Acquérir méthodes et réflexes pour faire face aux pressions

A l'issue de la formation les participants disposent d'un grand nombre d'outils leur permettant une prise de recul vis-à-vis de leurs situations difficiles :

Exercices comportementaux ou de relaxation :

Exercices respiratoires (au minimum 3 exercices différents)

- Relaxation par la multi-sensorialité
- Exercices de concentration sur des sensations différentes
- Mouvements désynchronisés
- Reconnaître son état de stress (créant ainsi une prise de recul - Météo intérieure - Hygiène préfrontale)

Exercices cognitifs:

- Exercices courts : les 3 avantages de la situation ? Multiplication des points de vue (décentrage)
Assouplissement des intolérances (Pack valeur - antivaleur)
- Recentrage sur les objectifs (Pyramide moyens exigences)
- Recentrage sur les domaines d'action (domaines d'action - d'influence - ni action ni influence / exercice de l'arbre des causes)
- Analyse des risques et des priorités

Exercice

2021

Code de formation

AFR 2.08

Nature

AFR

Organisé par

IME CONSEIL

Durée

14 heures

Typologie

Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences