PICARDIE
Axe 2 : Ressources humaines et qualité de vie au travail

Gestion du stress et l'intelligence émotionnelle-EPISTEME

Contexte

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

Objectifs

- **Mener** une réflexion personnelle sur son propre mode de fonctionnement sous stress** :
- **Définir** la notion de stress et comprendre les mécanismes du stress et ses manifestations
- **Identifier** son niveau de stress et prendre conscience de son propre fonctionnement par rapport au stress
- **Repérer** les facteurs stressants en situation de travail, identifier l’impact des émotions et savoir les réguler en situation de stress
- **Acquérir** et **adopter** des outils et modalités d’action de gestion du stress pour faire face à court et long terme

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

25/03/2024

Programme

- La notion de stress (définition, approche biologique et psychologique du stress, les différentes phases du stress)

- Les mécanismes du stress (mécanismes, manifestations, conséquences du stress et impact sur la santé)

- Evaluer son niveau de stress (facteurs de résistance et facteurs de vulnérabilité)
- Les facteurs de stress personnels et professionnels
- Le rôle des émotions (notion d’intelligence émotionnelle, mécanisme émotionnel, les différentes émotions, lien entre besoin et émotion, lien entre stress et agressivité)
- Prendre conscience et évaluer ses pensées automatiques
- Le rôle central du sentiment de contrôle
- Identifier nos croyances limitantes et apprendre à renforcer nos spirales positives
- Les stratégies de gestion du stress (stratégies visant à changer la situation, stratégies visant à changer notre réaction, stratégies de gestion physique du stress)

Exercice
2021

Code de formation
AFR 2.08

Nature
AFR

Organisé par
EPISTEME

Durée
14 heures

Typologie
Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences