Programme de Formation

Gérer ses émotions face aux situations tendues : techniques de respiration et de relaxation

Organisation

Durée : 3 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tous salariés souhaitant apprendre à gérer ses émotions dans un cadre professionnel

Objectifs pédagogiques

- Identifier les manifestations physiques du stress.
- Comprendre les mécanismes automatiques déclenchés lors d'une situation d'agressivité.
- Expérimenter plusieurs techniques de respiration pour diminuer rapidement leur niveau de tension.
- Identifier leurs propres ressources pour récupérer après une situation difficile.

Compétences visées

Description

- Repérage de l'état émotionnel du moment : instauration d'un climat de confiance au sein du groupe
- Mécanismes physiologiques face à l'agressivité : réactions du corps et signaux d'alerte personnels
- Respiration et système nerveux : comprendre le lien pour mieux se réguler
- Émotions après une situation difficile : nature, fonction et rôle
- Ressources personnelles : leviers mobilisables après une situation difficile

Prérequis

Aucun pré-requis

Modalités pédagogiques

- Exposés théoriques
- Pédagogie participative (échanges, questions-réponses)
- Ateliers pratiques
- Mises en situations réelles ou virtuelles

Moyens et supports pédagogiques

- Livret aide mémo
- Atelier guidé
- Support de présentation

Modalités d'évaluation et de suivi

Nos formations s'inscrivent exclusivement dans le cadre de la formation professionnelle continue ; elles permettent de développer ou de certifier des compétences clés mais ne délivrent pas de diplôme d'État, ni RNCP.

Informations sur l'accessibilité

Des formations accessibles aux personnes en situation de handicap

Les différentes formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Néanmoins, la validation de certaines formations peut être subordonnée à la mise en œuvre de séquences pratiques. Une analyse des besoins et des conditions d'accès sera réalisée en amont de l'inscription afin d'identifier plus précisément les conditions de réalisation et de faisabilité de la formation.

Pour toute question, vous pouvez contacter notre service administratif formation@kerea.eu

Conditions d'accompagnement

Afin de faciliter l'accès des personnes en situation de handicap à notre offre de formation, une analyse des besoins est réalisée en lien avec des partenaires spécialisés. Cette analyse permet d'identifier les moyens d'adaptation, d'assistance ou de compensation à mettre éventuellement en œuvre.

Modalités techniques et environnement

Conditions de réalisation matérielle de la formation :

- Rappel aux stagiaires d'apporter leurs propres affaires : matériels (stylo, bloc note etc.)
- Une salle de formation dotée de tables, de chaises en nombre suffisant avec idéalement la possibilité de disposer également d'un espace permettant les mises en pratique
- Un moyen de diffusion du contenu (vidéoprojecteur avec écran ou mur blanc, ou télévision avec câble de branchement)
- Un paperboard avec des feutres de couleurs Un téléphone, tablette ou ordinateur par stagiaire pour permettre l'accès à l'espace connecté personnel (quizz, émargement, documentations…)

Conditions de réalisation matérielle en cas de déploiement à distance :

- Un endroit pour s'isoler et pouvoir s'immerger dans la formation
- Matériel informatique en bon état de fonctionnement (micro, camera, pc)

L'assistance technique et pédagogique est accessible à l'adresse : formation@kerea.eu