

20, rue Leconte de Lisle  
38029 Grenoble Cedex  
Tél. : 04 58 55 21 70  
Courriel : [emploicompetences@afiph.org](mailto:emploicompetences@afiph.org)  
[www.afiph-emploi-competences.org](http://www.afiph-emploi-competences.org)

## Développement Personnel

### GESTION DU STRESS ET RENFORCEMENT DES PRATIQUES

**Public:**

- Travailleurs en ESAT
- Travailleurs en EA
- Aucune connaissance préalable n'est requise

**Rythme et tarif:**

- 2 Séquences de 2 heures de formation
- Formation financée par les cotisations ESAT

**Modalités d'évaluation :**

Attestation de formation / bilan de l'action suivie et questionnaire satisfaction qualité

#### OBJECTIFS DE L'ACTION :

- Dans le prolongement de la formation Gestion du stress cette action vise au maintien et à restimuler via des exercices les acquis de la formation initiale.
- Repérer les sources de stress et comprendre les mécanismes du stress.
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle en situation de stress.
- Savoir se détendre par de la relaxation ou par des exercices physiques.

#### DESCRIPTIF DE L'ACTION :

- Cette formation Cette formation vise à rendre les personnes mieux outillées pour faire face à des situations de stress. Elle va donner des repères aux stagiaires afin qu'ils identifient les situations de stress notamment dans un environnement de travail.
- Les stagiaires vont pouvoir approcher les différentes phases d'émotions.
- Ils vont aborder les grandes phases d'émotions et apprendre à les réguler.
- Cette formation permettra aux stagiaires de retravailler les exercices permettant de réguler son stress tout en découvrant de nouveaux exercices qui porteront sur la respiration, la relaxation, la méditation et la gestion de ses émotions.
- Par ces exercices, le stagiaire va renforcer ses acquis afin qu'il régule son stress.

#### MODALITES :

- Cette formation aura une visée très pratique afin que le stagiaire puisse utiliser les exercices réalisés en formation lors de situations stressantes.
- Cette formation se décomposera en 2 séances de 2 heures afin que chaque exercice soit pleinement vécu.

#### INTERVENANTS :

- L'intervenant-formateur connaît le public à former et maîtrise parfaitement les techniques de gestion des émotions.