

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

## Développement Personnel

### GESTION DU STRESS

#### Public:

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

#### Rythme et tarif:

- 2 Séquences de 3 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 :

- 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 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 repérer chez l'autre les signes d'un stress grandissant.
- Par des exercices de respiration et de détente musculaire, le stagiaire va apprendre à se détendre et réguler 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 3 ½ journées 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.