

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 ET RENFORCEMENT DES PRATIQUES

#### Public :

- Travailleurs en ESAT
- Travailleurs en EA

#### Modalités de formation :

- 2 Séquences de 2h soit 4h de formation
- Un groupe de 8 à 10 personnes

#### 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 les acquis de la formation initiale par la mise en place d'exercices.
- 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 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.
- A travers ces exercices, le stagiaire va renforcer ses acquis afin de 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 2 séquences 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 gestions des émotions.