

Gestion du stress et des émotions : les outils pratiques IMEPCO

Mise à jour le 3 avril 2025.

Objectif de la formation

Être en capacité d'utiliser des techniques efficaces pour réduire le stress et l'anxiété, et les intégrer dans sa pratique professionnelle. Pour les professionnels de santé, être en capacité d'outiller les patients avec des stratégies concrètes afin d'améliorer leur qualité de vie et leur équilibre émotionnel. Cette formation est intégrative comprenant différentes approches et outils issus des TCC, des neurosciences de la psychologie positive et des pratiques telles que la méditation de pleine conscience.

Public Visé

Professionnels de santé*

*A noter que cette formation peut être adaptée pour les entreprises afin de renforcer les compétences personnelles des collaborateurs en matière de gestion du stress (nous contacter)

✓ Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

- Comprendre la notion de "stress" et son implication en psychopathologie.
- Connaître, comprendre et savoir utiliser les outils pratiques et les techniques de méditation de pleine conscience dans sa pratique professionnelle.
- Comprendre comment la pleine conscience peut, agir sur le stress et améliorer la qualité de vie.
- Connaître le concept d'intelligence émotionnelle et l'implication au quotidien.
- Connaître la psychologie positive et être en capacité d'utiliser le modèle PERMA et les outils pratiques associés.
- Connaître les outils pour développer sa flexibilité psychologique et être en capacité de les utiliser.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Pratiques.
- Proposition de pratiques personnelles entre les sessions de formation.
- Jeux
- Vidéo-projection.
- Supports écrits, enregistrements audios.
- Mises en situation.

Qualification Intervenant(e)(s)

Psychologue spécialisée en neuropsychologie et formée en TCC et psychologie positive.

Parcours pédagogique

Premier jour

Stress et pleine conscience :

- Définitions et concepts,
- Mécanismes neurophysiologiques
- Impacts du stress sur la santé physique et mentale

Qu'est-ce que "la pleine conscience" ?

- Domaines d'application
- Effets sur la santé
- Les limites

Pensées, stress et pleine conscience

- Pensées et biais cognitifs
- Les ruminations, s'en libérer
- Apport de la pleine conscience

Aborder la pleine conscience en consultation

Pratiques :

- Techniques de ré-orientation de l'attention

Deuxième jour

Quels sont les déterminants du bien-être ?

- Psychologie positive
- Modèle PERMA
- Les outils pratiques
- Initiation et jeux de rôles

Développer la flexibilité psychologique

- Matrice
- Initiation pratique

Troisième jour

L'intelligence émotionnelle ?

- Définitions
- Neurobiologie des émotions
- Intelligence émotionnelle et outils pratiques
- Apport de la pleine conscience.
- Mise en pratique/jeux de rôles

Boîte à outils des 3 jours

- Retour/ mise en commun et synthèse

Conclusion

Bilan et évaluation de la formation



Méthodes et modalités d'évaluation

Formation en présentiel 3j à distance d'une semaine.

Test de connaissances et de positionnement en début et fin de la formation.

Questionnaire de satisfaction.

Evaluation à froid envoyée 3 mois après la formation.

Modalités d'Accessibilité

Inscription au plus tard 2 semaines avant le début de la formation.

Modalité d'accessibilité pour les personnes en situation de handicap : nous consulter

Dates, horaires et lieux : retrouvez toutes les informations sur notre site internet

<https://pasteur-lille.fr/expertises/formations/>



Durée

21.00 Heures

3 Jours

Effectif

De 5 à 12 Personnes

Tarifs

Inter (Par Stagiaire) : **1 185.00 HT**

Intra (Par Jour) : **Nous consulter**



Contactez-nous !

SERVICE FORMATION

Tél. : 0320877271

Mail : formation@pasteur-lille.fr