



2 jours  
soit  
14 heures

jeudi 19 octobre 2023  
jeudi 16 novembre 2023  
à OLIVET (45)

#### Intervenant

**Céline LEDOUX** Psychologue et Formatrice

#### Tarifs en INTER

Tarif particulier : 230 € pour 2 jours (+ adhésion EPE)

Tarif professionnel pris en charge : 800 euros

Autres tarifs : nous consulter

#### Public

Particuliers et Professionnels  
(contrat ou convention de formation professionnelle)

**Formation finançable par FIFPL, Agefice, Pôle  
Emploi et OPCO ... (avec convention de formation  
professionnelle)**

Accessible aux personnes porteuses de handicap

Programme personnalisé et devis sur demande

#### Prérequis

Aucun prérequis

#### Méthodes pédagogiques

En présentiel

Alternance entre apports théoriques et pratiques

Travail interactif à partir de cas pratiques

#### Modalités d'évaluation

L'évaluation se fait tout au long  
de la formation au travers d'exercices  
d'application et d'études de cas  
Auto-évaluation en fin de formation

#### Attestation de formation

délivrée à l'issue de la formation



#### Objectifs de formation

**Comprendre le fonctionnement de  
nos émotions et leur utilité**

**Identifier nos différentes formes de stress  
Apprendre à réguler le stress tant sur le plan  
émotionnel que cognitif et comportemental.**

#### Programme de la formation

- Définir nos émotions et leur fonctionnement : un indicateur efficace mais parfois dérégulé
- Comprendre la notion de stress : de l'adaptation à l'épuisement
- Repérer les différents déclencheurs de stress : personnels et environnementaux
- Réguler son stress : accueillir et reconnaître son état émotionnel
- Modifier nos schémas de pensées anxiogènes : faire face aux ruminations
- Apprendre à changer notre quotidien : faire des choix, renoncer, accepter...
- Renforcer notre sentiment d'efficacité personnelle et s'affirmer
- Identifier ce qui nous protège du «mauvais» stress.