



Formation courte

Gestion du stress et des émotions

Les progrès en neurosciences permettent d'apporter des réponses précises aux interrogations sur le stress, les émotions, la façon de les prévenir et/ou de les gérer, la place que tient le corps dans ce processus...

Parmi les outils qui peuvent améliorer cette gestion du stress et des émotions, beaucoup sont pertinents et nous en aborderons plusieurs dans cette formation, comme la cohérence cardiaque, la relaxation, l'EFT...

Objectifs

- ✓ Comprendre la question du stress et des émotions
- ✓ Savoir reconnaître ses émotions et ses marqueurs émotionnels
- ✓ Savoir identifier ses facteurs et ses marqueurs de stress
- ✓ Comprendre le principe et la pratique des outils de gestion des émotions et du stress

Programme

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- Comment détecter les émotions ?
- Qu'est-ce que le / les stress ?
- Quels sont les effets du / des stress ?
- Spécificités du stress au travail
- Introduction sur les outils de gestion des émotions et du stress (cohérence cardiaque, méditation, relaxation, EFT) - Pratiques
- Questions – réponses
- Temps de partage sur les pratiques
- Mise en situation

DATE

Mardi 27 février 2024

en présentiel

PUBLIC

Tout public en ressentant la nécessité, sans pré-requis

LIEU

Centre Pierre Janet
Université de Lorraine
Ile du Saulcy à Metz

DUREE

1 journée de 7h
9h-12h30 et 13h30-17h

TARIF

220 € / personne extérieure
180 € / partenaire Centre Pierre Janet

INTERVENANTE

Fanny Bassan

Psychologue clinicienne
et de la santé,
psychothérapeute,
thérapeute & superviseur
EMDR Europe, formée à la
cohérence cardiaque

CONTACT

Centre Pierre Janet
Pôle Formation
03.72.74.83.32

cpij-formation@univ-lorraine.fr

www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr



Conditions Générales de Vente