



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 : 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
- Temps d'échanges sur des cas pratiques
- Mise en situation

DATES

Lundi 19 mai 2025

en présentiel

PUBLIC

Tout public en ressentant la nécessité, sans pré-requis

LIEU

Université de Lorraine, site de Metz (île du Saulcy)

DUREE

7h : 1 journée

TARIF

230 € / personne extérieure

190 € / partenaire CPJ

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

cpj-formation@univ-lorraine.fr

www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr



Conditions Générales de Vente