

# GESTION DU STRESS & APPRENDRE À SE RESSOURCER

**ORGANISATEUR :** UNION RÉGIONALE INTERFÉDÉRALE DES OEUVRES ET ORGANISMES PRIVÉS SANITAIRES ET SOCIAUX

**THÈME :** LA FORMATION SUR UN DOMAINE SPÉCIFIQUE (MÉDICO-SOCIAL, SPORT,...)

 Initiation

 Gratuit

 6H

 Présentielle

## PUBLIC / CONDITIONS D'ACCÈS

Tout public bénévole, pas de condition particulière d'accès

## DESCRIPTIF DE LA FORMATION

Objectifs pédagogiques :

Permettre aux participants de :

- Identifier et comprendre le stress
- Apprendre à gérer son stress efficacement
- Savoir « agir » et ne pas « réagir » lors de situations complexes

Déroulé de formation :

- Définir ce qu'est le stress
- Comprendre son mécanisme et ses impacts
- Repérer vos messages contraignants et vos déclencheurs
- Identifier le rôle des émotions
- Se fixer des objectifs cohérents avec Vous-même (SMART)
- S'approprier des outils de gestion de stress
- Prendre du recul dans la situation ou la relation (S.T.O.P. – jeux psychologiques)
- Adopter un comportement assertif et une communication positive (D.E.S.C.)
- Développer sa capacité d'écoute et le lâcher prise
- Développer des ressources pour éviter un comportement impulsif

# GESTION DU STRESS & APPRENDRE À SE RESSOURCER

## DATE(S) DE LA FORMATION

**17 novembre 2023**  
9H30-16H30

## LIEU DE LA FORMATION

rue colbert  
59000 LILLE

## POUR S'INSCRIRE

- 06 18 49 81 02
- m.vincent@uriopss-hdf.fr
- <https://forms.office.com/Pages/ResponseP...>

## STRUCTURE FORMATRICE

- Union Régionale Interfédérale des Oeuvres et organismes Privés Sanitaires et Sociaux
- Voir la présentation de cette structure