



BIEN ETRE

# Gérer ses émotions

## Apprendre aux participants à ressentir et gérer leurs émotions

### Objectifs :

- Pratiquer des techniques de relâchement des tensions musculaires
- Réguler l'intensité émotionnelle au moyen de techniques respiratoires
- Connaître les différentes émotions
- Apprendre à prendre soin des émotions éveillées en soi face aux situations quotidiennes

### Contenu et déroulé pédagogique :

- C'est quoi une émotion ?
- Comment je réagis face à une émotion ?
- Développer une stratégie antistress durable :
  - Trucs et astuces antistress
  - Adopter une bonne hygiène de vie
  - Définir son plan d'action personnel antistress
- Exercices de relaxation dynamique (lâcher prise et bulle de sérénité)
- Exercices de respiration

### Durée :

3 jours soit 18 heures

### Prérequis :

Aucun

### Accessibilité :

Travailleurs(ses) d'ESAT  
et Salariés(ées) d'EA

### Modalités pédagogiques :

- Livret pédagogique
- Supports pédagogiques illustrés, accessibles en Facile à Lire et à Comprendre
- Personnalisation de la formation
- Méthodes et outils pédagogiques co-construits avec l'environnement de travail
- Mise en situation

### Modalités d'évaluation et de suivi :

- Évaluation en fin de formation des savoirs acquis
- Grille d'évaluation et bilan personnalisé des acquis transmis à l'établissement
- Attestation de formation délivrée à l'issue de la formation

### Modalités et délai d'accès :

- Formation dans votre établissement
- Inscription auprès d'AGAP

### Tarif :

Nous consulter

### Contact(s) :

**Hélène GIULIANO**  
Responsable formation  
0366729030  
helen.giuliano@agap-npdc.fr