

# GERER SON STRESS ET SES EMOTIONS

## PARTENAIRES DE VOS FORMATIONS

### PUBLIC CONCERNE :

**Agricultrices et Agriculteurs  
Éleveurs du Doubs et du  
Territoire de Belfort  
(et autre départements)**

### PRE - REQUIS :

**Aucun**

### DUREE - LIEU- DATE

**2 jours**

**Dates à définir**

**Lieux à définir**

### INTERVENANTS :

**Coach en communication et  
développement personnel**

### EVALUATION DE LA FORMATION

**Test et/ou Enquête de  
satisfaction + Attestation  
de fin de formation**

### RESPONSABLE STAGE :

**Aline LOBERGER**

### COÛT :

**Ressortissants VIVEA  
40 €/j et par personne**

Lors de cofinancement FEADER BFC,  
chèque restitué en fin de formation si  
participation à la totalité de la formation

**+ 40 € cotisation annuelle**

### Autre public

(non ressortissants VIVEA)

**= 200 € / jour**

### OBJECTIFS

Prendre du recul par rapport à des situations difficiles pour diminuer son stress.  
Agir sur ses émotions pour augmenter sa capacité d'agir sur sa vie et son bien-être.  
Nourrir des penser positives pour éviter l'usure professionnelle.

### PROGRAMME

- Identifier les principales situations de stress.
  - Les facteurs objectifs de stress.
  - Les facteurs subjectifs de stress.
- Comprendre ce qu'est le stress et ses conséquences.
  - Le mécanisme biologique du stress.
  - Les stratégies d'adaptation.
  - Les conséquences du stress au niveau de la santé.
  - Les personnalités résistantes au stress.
- Acquérir une méthodologie pour gérer ses émotions.
  - L'origine de ses émotions.
  - La méthodologie pour gérer ses émotions.
  - La capacité de se centrer, la présence à soi-même
  - Le repérage des pensées automatiques
  - L'identification des déformations de la pensée
  - Les pensées alternatives
- Acquérir des outils de communication pour mieux gérer son stress.
  - Diminuer son stress en pratiquant la Communication Non Violente (CNV).
  - Définition et méthode de la CNV.
- Apprendre à s'affirmer plutôt que fuir, agresser, manipuler.
  - Le repérage de ses forces et de ses limites, ce qui est acceptable ou non acceptable pour soi.
  - La prise de conscience du pouvoir que l'on a sur sa vie.
  - Savoir dire non.
- Identifier les différents moyens de prendre soin de soi pour ne pas s'épuiser.
  - Les éléments d'une bonne hygiène de vie.

Méthodes pédagogiques : apports théoriques, mises en situations, réponses aux questions, partage d'expériences.

Une attestation de fin de stage sera remise aux participants à l'issue de la formation.