Formation

Gérer son stress et ses émotions

★★★★★ 4.7 (47 avis)

Avis (25)

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1435 € HT
Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

Public

Un collaborateur qui souhaite gagner en maîtrise de soi et en efficacité dans les situations de tensions.

Prérequis

Aucun

Programme de la formation

1. Évaluer vos modes de fonctionnement face au stress

Connaître vos «stresseurs», ses propres signaux d'alerte, Diagnostiquer vos niveaux de stress, Répondre à vos besoins pour diminuer le stress.

2. Apprendre à vous détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement

Connaître les principes d'une bonne élimination du stress, Déployer vos armes anti-stress : la relaxation et l'auto-motivation, Combattre vos propres résistances : savoir dire non, savoir dire oui.

3. Définir vos propres objectifs accessibles et motivants

Vous créer les conditions pour vous sentir plus serein et plus motivé, Vous appuyer sur votre authenticité : pour imaginer, s'adapter, réaliser, Mieux utiliser votre temps.

4. Mieux vous connaître par rapport aux émotions

Renforcer la confiance en vous, Réussir à gérer vos émotions en restant authentique, Cerner les limites à ne pas dépasser, apprendre à ne pas se laisser déborder.

5. Mieux comprendre les émotions pour en faire des alliées

Prendre la responsabilité de vos émotions : les reconnaître, les différencier, Identifier les déclencheurs, les pensées automatiques, les mécanismes d'évitement.

6. Développer la maîtrise de soi

Apprendre à dominer vos tensions émotionnelles, Équilibrer votre positionnement corporel, émotionnel et intellectuel, Acquérir les techniques de respiration et de relaxation pour garder le contrôle de vous-même.

7. Tirer parti de vos émotions

Gérer le stress d’origine émotive et faire face positivement aux pressions, Vous dégager des comportements-pièges : passivité, agressivité, manipulation, Traiter les situations selon les niveaux émotifs et techniques, Gérer et dépasser les émotions liées aux relations conflictuelles.

Objectifs

- S’affirmer calmement dans le cadre professionnel.
- Gérer ses émotions et son stress dans son environnement professionnel.
- Utiliser les techniques de médiation et de résolution de conflits.
- Développer une posture et une communication efficaces face aux situations délicates.

Modalités pédagogiques

- Exercices pour comprendre son propre rapport au stress,
- Autodiagnostics, inventaire de ses états émotifs,
- Pédagogie sécurisante mais confrontante pour engager des changements durables,
- Autodiagnostic pour comprendre son rapport au stress.

Modalités d’évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques…
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l’évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.
  Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.
- Suivi des présences et remise d’une attestation individuelle de formation.

Prochaines sessions inter

Paris

26-27 mai 2025

12-13 juin 2025

29-30 septembre 2025

9-10 octobre 2025

24-25 novembre 2025

15-16 décembre 2025

Autres localités

A voir sur notre site : https://www.devop.pro/formations/gerer-son-stress-et-ses-emotions