



Gestion du stress et des émotions



Cette formation permet d'acquérir les méthodes et outils pour mieux reconnaître et appréhender les facteurs de stress au quotidien et mieux comprendre les émotions afin de les réguler et de les utiliser de manière constructive.

Objectifs pédagogiques

- Définir et identifier son profil
- Apaiser la charge émotionnelle
- Faire face et gérer son stress au quotidien

Programme pédagogique détaillé

1. Définition et reconnaissance du stress

- Définition du stress, mon profil type
- Les conséquences et effets du stress
- Passer du stress négatif à la pression positive
- Diagnostic du niveau de stress actuel
- Le Syndrome Général d'Adaptation
- Stress et burn out

2. La régulation des émotions

- Mon profil émotionnel
- Le ressenti de ses émotions et l'analyse de leurs effets
- Mieux comprendre et faire face à ses émotions
- La régulation de ses émotions face au changement

3. La gestion du stress au quotidien

- La capacité à lâcher-prise
- La création de sa boîte à outils « anti-stress »
- Mieux communiquer en situation de stress

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63

contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Affirmation de soi

Burn out et résilience

Communication assertive

Connaissance de soi

Gestion du temps et des

priorités

Stress et RPS