

# Gérer son stress et ses émotions

**Durée :**

2 jours

**Délais d'accès :**Moirans : 20 et 21 mars 2025, Beaurepaire :  
13 et 14 Février 2025**Délais d'accès :**

entrée permanente suivant les disponibilités

**Prix :**

410 €/HT par jour

**Organisation :**

Interentreprises, Intra-entreprise

**Public :**Toute personne souhaitant mieux gérer ses  
émotions**Prérequis :**

Aucun

**Conditions d'admission :**

Sur inscription

**Validation :**

Attestation de formation

**Les +****de la formation**Formation courte et ludique qui vous  
donnera des clés de compréhension et de  
nombreux outils pratiques pour mieux vivre  
vos émotions**Méthodes et moyens pédagogiques :**De nombreux outils et techniques pratiques  
pluridisciplinaires faciles à mettre en place  
seront utilisés au cours de la formation, ainsi  
que des vidéos, des activités interactives,  
des démonstrations et mises en situation  
dans un climat de bienveillance et d'écoute.**Intervenants :**Tous nos intervenants sont experts dans leur  
domaine**OBJECTIFS**

**Cette formation vous permettra de développer votre intelligence émotionnelle et de renforcer votre confiance en vous. Elle vous permettra de mieux comprendre vos émotions et celles des autres. Vous serez plus efficace pour conserver la maîtrise de vous même dans la plupart des situations professionnelles.**

**A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :**

- Comprendre le fonctionnement des émotions
- Développer sa conscience émotionnelle
- Gérer ses émotions avec différentes techniques
- Appliquer les techniques aux situations de tensions quotidiennes

**PROGRAMME****Comprendre le fonctionnement des émotions**

- Identifier les différentes émotions
- Comprendre le rôle de chacune, leurs causes et conséquences
- Distinguer les différentes émotions et leur impact sur la perception, la pensée et les comportements

**Développer sa conscience émotionnelle**

- Ressentir, explorer ses émotions et faire le lien avec les mécanismes de pensée
- Identifier les dysfonctionnements émotionnels et leurs conséquences
- Savoir identifier et exprimer ses besoins
- Pratiquer la pensée positive pour se sentir en confiance

**Gérer les émotions avec des techniques cognitives**

- Gérer les émotions désagréables avec le processus de régulation cognitive
- Valoriser les émotions agréables
- Se poser les bonnes questions pour gérer et comprendre les émotions liées à une situation donnée

**Gérer les émotions avec des techniques corporelles**

- Utiliser la posture et la respiration pour retrouver détente et dynamisme
- Pratiquer la cohérence cardiaque pour retrouver son calme, se concentrer et faire face aux situations stressantes
- Utiliser la technique de centrage actif pour gagner en confiance et en assurance

**Gérer les émotions avec des techniques de visualisation**

- Utiliser la visualisation mentale
- Mobiliser ses ressources internes avec un ancrage de ressources (compétence, qualité, savoir-être...) pour se sentir plus efficace et développer sa flexibilité en fonction de la situation
- Renforcer la maîtrise de soi et se préparer mentalement à affronter une situation avec succès

**Expérimenter les techniques dans le cadre de situations stressantes**

- Développer l'affirmation de soi
- Savoir communiquer ses besoins et éviter les impacts négatifs d'une trop grande émotion
- Prendre en compte la colère de l'autre et rester clame
- Savoir prendre du recul sur des situations récurrentes

**MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION**

# Gérer son stress et ses émotions

Certificat de réalisation