Management et ressources humaines

# Gérer son stress et ses émotions

**Durée :**
2 jours

**Délais d'accès :**
Moirans : 16 et 17 juin 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 maitrise 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**
Réssentir, 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 maitrise 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