

GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

🎯 OBJECTIFS DE LA FORMATION

Dans un environnement professionnel en constante évolution, **la gestion des émotions et du stress est devenue une compétence essentielle pour préserver la santé mentale, renforcer la coopération et maintenir la performance durable des équipes.**

Cette formation propose une approche pédagogique, expérientielle et bienveillante, permettant à chacun de **mieux comprendre le fonctionnement de son système émotionnel, développer ses capacités de régulation et adopter des pratiques concrètes pour favoriser un climat de travail plus serein.**

🎯 OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes du stress et du système émotionnel
- Identifier les causes, signes et symptômes du stress
- Connaître les effets du stress sur la santé physique et mentale
- Acquérir des outils et techniques de gestion du stress
- Développer une meilleure gestion de ses émotions dans les relations interpersonnelles, notamment en situation de tension



Présentiel



14h (sur 2 journées consécutives ou non, ou 4 demi-journées)



6 à 10 personnes



Tarif sur demande
Finançable par votre OPCO



Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Merci de nous contacter.

PUBLIC

Tout professionnel, quel que soit son métier ou son secteur : collaborateurs, encadrants, RH, référents QVCT, CSE, etc.

LIEU

Sur site en entreprise ou à la Maison de Santé de Biganos

PROFIL DU FORMATEUR

Formatrice accréditée premiers secours en santé mentale, intervenante en prévention des risques professionnels (IPRP référencée) et coach professionnelle certifiée

PRÉREQUIS PÉDAGOGIQUES

Aucun

☰ CONTENU

Journée 1

- Comprendre les facteurs et les mécanismes du stress
- Découvrir les signes et symptômes du stress et les pathologies liées au stress chronique
- Les ressources et techniques mobilisables pour gérer son stress
- Les émotions au travail et les idées reçues
- Identifier son profil émotionnel et développer son intelligence émotionnelle
- Gérer son équilibre émotionnel et expérimenter des techniques de régulation

Journée 2

- Comprendre nos émotions et celles des autres
- Améliorer ses relations interpersonnelles avec les émotions
- Gérer ses émotions en situation de tension ou de conflit au travail
- Construire sa boîte à ressources personnelle pour gérer son stress au quotidien
- Émotions et santé mentale: comment agir en situation de mal-être au travail
- Clôture de la formation (retour sur les attentes, quiz et formalités administratives)

🏠 MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques, méthodologiques et pratiques
- Méthodes interactives et ludiques
- Processus d'intelligence collective, échanges et partages d'expérience
- Mises en situation et jeux de rôles
- Activités expérientielles

📋 MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

Chaque apprenant signe une **feuille d'émargement** par demi-journée.

L'évaluation des acquis s'effectue tout au long de la formation, à partir d'exercices pratiques, de temps d'échange dans le groupe et d'un quiz en fin de formation.

L'évaluation de la satisfaction générale des participants s'effectue en fin de formation, via un questionnaire de satisfaction.

Une **attestation de fin de formation individuelle** est délivrée à l'issue de la formation.

📞 CONTACT

July ALLARD - 06.18.49.43.62 - contact@mysenscoaching.com