

Formation

Maîtriser son stress et ses émotions pour gérer les situations difficiles

Public : Toute personne souhaitant mieux gérer son stress, ses émotions et ses relations professionnelles.

Objectifs :

- Définir et diagnostiquer son stress
- Identifier les mécanismes du stress
- Comprendre l'impact des émotions
- Mettre en œuvre des techniques de régulation émotionnelle
- Développer une communication constructive dans les situations délicates
- Renforcer l'affirmation de soi dans le cadre professionnel
- Améliorer son organisation personnelle et sa gestion de priorités

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours / 14 heures

Nombre de stagiaires : 5 maximum

Validation de la formation : Attestation de fin de formation envoyée par mail.

Tarif : 1390€ net (*nos formations ne sont pas soumises à la TVA*)

PROGRAMME

Identifier les mécanismes du stress

- Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress
- Différencier stress ponctuel, stress chronique et surcharge mentale
- Réaliser un autodiagnostic de ses sources de stress
- Identifier ses facteurs de stress professionnels et personnels
- Analyser les conséquences du stress sur la performance, les relations et la santé

Comprendre et réguler ses émotions

- Identifier les émotions et leur fonction
- Repérer les signaux émotionnels et les déclencheurs
- Développer l'intelligence émotionnelle
- Prendre du recul face aux situations génératrices de tension
- Utiliser des techniques de régulation émotionnelle

Découvrir des outils pratiques de gestion du stress

- Respiration contrôlée et cohérence cardiaque
- Techniques de recentrage et d'ancrage
- Initiation à la pleine conscience en contexte professionnel
- Relaxation rapide applicable au poste de travail
- Développer ses ressources personnelles face à la pression

Renforcer l'affirmation de soi

- Identifier ses modes de réaction face au conflit
- Développer une posture assertive
- S'exprimer avec clarté et confiance
- Formuler une demande ou un refus de manière constructive
- Gérer les critiques et les désaccords

Améliorer sa communication dans les situations délicates

- Pratiquer l'écoute active
- Adapter sa communication selon son interlocuteur
- Désamorcer les tensions relationnelles
- Prévenir les incompréhensions et les conflits
- Utiliser les principes de la communication non violente (CNV)

Prévenir durablement le stress

- Identifier les leviers d'une meilleure organisation personnelle
- Gérer les priorités et les urgences
- Préserver son équilibre professionnel et personnel
- Développer sa capacité d'adaptation face aux changements

Élaborer son plan d'action individuel

- Identifier ses axes de progression
- Définir des objectifs réalistes et mesurables
- Construire un plan d'action personnalisé
- Formaliser ses engagements pour maintenir les acquis de la formation

Profil formateur :

Consultante en entreprise depuis 15 ans. Sophrologue, coach PNL, elle intervient en tant que formatrice sur l'efficacité personnelle, le développement personnel et la communication dans une approche bienveillante.

Méthodes pédagogiques et moyens techniques :

- Apports théoriques illustrés par des situations professionnelles
- Pédagogie expérientielle et participative
- Exercices pratiques
- Mises en situation et jeux de rôle
- Etudes de cas
- Echanges

Les activités proposées font appel aux émotions et à l'expérience corporelle pour renforcer l'engagement des participants et l'ancrage des acquis.

Ce stage repose sur des partages de pratiques et des mises en situation réalistes.

- Salle de formation équipée
- Support pédagogique remis aux participants
- Paperboard ou tableau blanc

Modalités d'évaluation :

- Auto-positionnement
- Questionnaires
- Exercices d'application tout au long du parcours
- **Evaluation formative continue** : contrôle des acquis tout au long de la formation à travers des exercices pratiques guidés et des mises en situation
- **Exercice récapitulatif** en fin de parcours.
- **Retour individualisé** du formateur.

Nous contacter :

Evolu Formation

contact@evoluformation.com

04 28 29 25 33

Date d'actualisation : juin 2026