



## GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

Date de mise à jour : 18/06/2024

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de:

- Se détacher des événements et mieux gérer leurs émotions
- Mieux surmonter les situations complexes
- Acquérir le comportement qui convient à chaque situation
- Acquérir la confiance en soi

#### Public

Toute personne pouvant rencontrer des situations stressantes

#### Pré-requis

Aucun pré-requis

#### Modalités

Evaluation préformative - Entretien individuel

#### Délais d'accès

Entrées / Sorties permanentes

#### Handicap

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap (moyens de compensation à étudier avec le référent handicap)

#### Tarifs

840€ HT

#### Durée

2 jours

#### Lieu(x) de formation

- Le Havre
- Évreux

### CENTRES DE FORMATION UIMM EURE SEINE ESTUAIRE

**ÉVREUX**  
du BAC PRO à la Licence Pro  
422, rue Henri Becquerel  
Parc d'activités de la forêt  
27000 Evreux  
02 78 79 00 19

**LE HAVRE**  
du CAP à la Licence Pro  
115, rue Desramé  
76620 Le Havre  
02 35 54 69 50

**PORT-JÉRÔME-SUR-SEINE**  
du CAP au BAC PRO  
18, avenue du Bois  
76330 Port-Jérôme-sur-Seine  
02 35 38 38 22

**VERNON**  
Titres ingénieurs  
1, avenue Hubert Curien  
Campus de l'Espace  
27200 Vernon  
02 78 79 00 19

## CONTENU DE LA FORMATION

### Évaluer les facteurs de stress

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier les sources de stress
- Connaître les différents leviers de gestion du stress

### Se protéger des situations stressantes au quotidien

- Comprendre ses émotions
- Maîtriser ses émotions et garder son calme
- Prendre de la distance
- Les "positions de perception" pour comprendre et accepter
- Transformer une situation stressante en énergie positive

### Renforcer la confiance en soi

- Les "permissions" pour choisir le meilleur
- Renforcer l'image positive de soi
- Donner, demander et recevoir les "signes de reconnaissance"

### Méthodes pédagogiques

Formation en présentiel avec alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques pour ancrer les apprentissages et/ou en distanciel pour certains modules (elearning)

### Moyens pédagogiques

Pédagogie active et participative : travaux en sous-groupes autour d'études de cas, de situations concrètes, jeux de rôles, retour d'expérience. Remise de supports pédagogiques.

### Équipe pédagogique

Formateur(rice)s expert(e)s titulaires au minimum d'un BAC+2/+4 et/ou d'une expérience professionnelle d'au moins 5 ans dans le domaine, professionnel(le)s du métier, psychologues du travail.

### Modalités d'évaluation et d'examen

Attestation d'acquisition des capacités professionnelles

## CENTRES DE FORMATION UIMM EURE SEINE ESTUAIRE

**ÉVREUX**  
du BAC PRO à la Licence Pro  
422, rue Henri Becquerel  
Parc d'activités de la forêt  
27000 Evreux  
02 78 79 00 19

**LE HAVRE**  
du CAP à la Licence Pro  
115, rue Desramé  
76620 Le Havre  
02 35 54 69 50

**PORT-JÉRÔME-SUR-SEINE**  
du CAP au BAC PRO  
18, avenue du Bois  
76330 Port-Jérôme-sur-Seine  
02 35 38 38 22

**VERNON**  
Titres ingénieurs  
1, avenue Hubert Curien  
Campus de l'Espace  
27200 Vernon  
02 78 79 00 19