



GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

Date de mise à jour : 06/05/2025

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

Inscription et signature de la convention de formation. Possibilité de faire une évaluation préformatrice avant l'action de formation.

Délais d'accès

Entrées / sorties permanentes.
Transmission de la convention 15 jours avant le début de la formation.

Handicap

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

Tarifs

840€ HT (+ 420€ pour l'évaluation pré-formatrice)

Durée

2 jours ou 3 jours avec l'évaluation pré-formatrice

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