

GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

Date de mise à jour : 03/03/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de:
- Se détacher des évènements et mieux gérer leurs émotions

- Mieux surmonter les situations complexes

- Acquérir le comportement qui convient à chaque situation

- Acquérir la confiance en soi

INDICATEURS DE PERFORMANCE

*taux sur l'année précédente

Satisfaction stagiaire

★★★★☆ **83%**

Stagiaires formés

20

Public

Toute personne pouvant rencontrer des situations stressantes

Pré-requis

Aucun pré-requis

Modalités d'inscription

Inscription et signature de la convention de formation. Possibilité de faire une évaluation préformative 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-formative)

Durée

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

Lieu(x) de formation

- Le Havre
- Évreux

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 se émotions
- Maitriser 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