



# Gestion du Stress et des Emotions

**Durée de la formation :**  
2 jours (14h)

- Horaires de formation**  
08h45 - 12h30 / 13h45 - 17h00
- Pré-requis**  
Être volontaire pour cette formation / non imposée par l'entreprise
- Public visé**
- Objectifs et compétences visées**  
Autodiagnostic de ce qu'il se passe au travail, et attentes personnelles des participants Apprendre et mettre en pratique des clés pour mieux vivre les situations de stress au quotidien et réguler les émotions désagréables. Comprendre les sources de stress pour mieux anticiper et les gérer Mieux communiquer avec les autres et poser ses limites.
- Organisation**  
Formation animée en présentiel. Groupe de 3 à 8 personnes. Emargement signée par ½ journée par les stagiaires et le formateur. A l'issue du stage les apprenants renseignent un questionnaire d'évaluation à chaud qui est ensuite analysé par nos équipes.
- Le formateur**  
La prestation est animée par un consultant formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par Atout Majeur.
- Moyens techniques et pédagogiques**  
Alternance entre théorie et pratique. Mise à disposition d'une salle équipée. Support de cours.
- Validation des acquis et attestation**  
Les exercices réalisés permettent de mesurer le degré de compréhension et d'acquisition des compétences visées. Une attestation de formation comportant les résultats de l'évaluation des acquis est délivrée en fin de formation.

## Module 1 : Réaliser son autodiagnostic de niveau de stress

Quel est mon fonctionnement ? Qu'est-ce qui me fait réagir ?  
Connaissance de soi : Mes forces et mes axes d'amélioration

## Module 2 : Comprendre le fonctionnement des émotions

L'intelligence émotionnelle, qu'est-ce que c'est ?  
Qu'est-ce qu'une émotion, à quoi ça sert ?  
Pourquoi et comment travailler son rapport aux émotions ?

## Module 3 : Identifier les sources de stress

Les sources extérieures du stress  
Les sources intérieures de stress  
La différence entre stress et anxiété  
Comment les reconnaître et prendre du recul ?

## Module 4 : Reconnaître ses émotions

Signaux des émotions  
Ressentis dans le corps  
Nommer l'émotion, comprendre son impact et son message  
Mes émotions acceptées ou rejetées

## Module 5 : Comprendre ses signaux internes pour répondre à mes besoins

Accueillir ses émotions  
Comprendre ses stratégies actuelles face au stress pour les modifier  
Savoir reconnaître ses besoins  
Déclencheurs, faits et interprétations  
Sortir des émotions désagréables

## Module 6 : Prendre du recul et réguler les émotions

Identifier, comprendre, exprimer  
Anticiper l'arrivée du stress, s'organiser pour alléger le stress au quotidien  
Extérioriser les émotions  
Techniques pour rétablir un équilibre émotionnel et réduire le stress  
La respiration, le nerf vague, techniques inspirées des neurosciences, TCC, TCE

## Module 7 : Communiquer avec les autres pour être plus zen

Exprimer ses ressentis, mieux communiquer  
Comportement assertif : parler vrai, respecter ses émotions et celle des autres  
Poser ses limites sans les imposer et méthode DESC ou OSBD  
Différence entre empathie et sympathie  
L'écoute active et empathique

## Module 8 : Elaborer son plan d'action

Mes pistes d'amélioration, plan d'actions personnalisé  
Les actions à mettre en place pour travailler ce sujet après la formation

**Pour vous inscrire**

04.78.14.19.19

[contact@atoutmajeur-ra.com](mailto:contact@atoutmajeur-ra.com) / [www.atoutmajeurlyon.com](http://www.atoutmajeurlyon.com)

(Mise à jour : 06-2024)

---