ATOUT MAJEUR
CONSEIL | FORMATION

Prenez de la hauteur

Apprendre à gérer son stress et ses émotions

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.

Inscription possible jusqu'à 48 heures ouvrées avant la 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 / www.atoutmajeurlyon.com

(Mise à jour : 11-2026)