

# Gérer son stress et faire de ses émotions un atout professionnel

✚ 2 jours/ 14h – tout public  
✚ Présentiel + activités à distance

✚ Tarif inter : 644 € net/ stagiaire  
✚ Forfait intra : 2900€ net/ session

Réf. EMCI : ATSK2022001  
Réf. ATLAS : 30013

## Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les émotions et leurs impacts ;
- Mieux se connaître et anticiper les situations à risque ;
- Comprendre les sources du stress ;
- Mettre en place des stratégies anti-stress ;
- Maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel

## Public visé

Le module est ouvert à toute personne souhaitant mettre ses émotions et son stress au service de sa réussite.

## Prérequis

Aucun prérequis particulier n'est nécessaire pour cette formation.

Un questionnaire préalable sera envoyé au participant pour connaître les expériences et les attentes du stagiaire.

## Programme

### **Module 1 : connaître le stress et les émotions et leurs impacts**

Qu'est-ce que le stress

- Identifier et comprendre les symptômes et sources du stress
- Savoir parler de son stress à quelqu'un
- Réfléchir sur ses représentations
- Comprendre les mécanismes du stress

Gérer son stress et apprendre à respirer

- Gérer son stress pour mieux savoir vivre le changement et redevenir acteur de son développement professionnel

Technique de relaxation

### **Module 2 : mieux se connaître et anticiper les situations à risque**

Théorie sur les émotions

- Identifier ses émotions afin d'en faire un atout professionnel
- Connaître les émotions et leurs impacts

Mieux se connaître pour mieux gérer ses émotions : les mécanismes de filtrage

- Identifier ses mécanismes de filtrage : croyances, messages contraignants
- Relever les stéréotypes et les préjugés
- Mieux se connaître et anticiper les situations « à risque »

### **Module 3 : comprendre les sources de stress**

Comprendre la relation entre stress et émotions

- Maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel
- Identifier les mécanismes de l'intelligence émotionnelle
- Savoir comment développer son propre potentiel émotionnel

### **Module 4 : mettre en place des stratégies anti-stress**

Les stratégies anti-stress

- Acquérir une technique structurée pour évacuer le stress
- Savoir se déconnecter et avoir un équilibre personnel/ professionnel

### **Module 5 : maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel**

Techniques de gestion du stress et des émotions

- Acquérir la technique de respiration, de mindfulness
- Identifier les techniques que je vais pouvoir utiliser dans mon quotidien

Comprendre le droit à la déconnexion

- Renouer avec la notion de qualité de vie au travail
- Conjuguer mieux être et efficace

Mise en pratique

- Savoir communiquer avec son interlocuteur
- Savoir repérer les signaux du stress
- Savoir identifier mon émotion et celles des autres lors d'une communication

## **Modalités de réalisation**

---

**Formation mixte : 14 heures de formation** réparties sur 2 jours en présentiel complétées par des séquences à distance asynchrone.

La formation est proposée en inter et en intra entreprise.

**Nombre de participants** : 4 à 12 stagiaires

**Planning des sessions** : le planning évolue rapidement, nous contacter pour connaître les prochaines sessions.

*Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap – Pour tout renseignement, nous contacter.*

## Méthodes pédagogiques

---

- Travail en sous-groupe et présentation en plénière
- Atelier de Co-construction d'outils pratiques et opérationnels
- Etude de cas concrets issus de la vie professionnelle des stagiaires
- Réflexion individuelle et collective
- Echange sur les expériences de chacun
- Atelier de Co-développement

## Modalités de suivi et d'évaluation de la formation

---

La session va permettre d'aborder les principes fondamentaux de la gestion du stress et des émotions, en comprendre les impacts et acquérir les **méthodes et outils** pour optimiser ses pratiques. Les principes et les éléments de **théorie** sont complétés par de nombreux **exercices d'application, des jeux de rôle, des mises en situation**. Par ailleurs, les stagiaires garderont un lien avec le formateur pour éventuellement demander conseil ou retour d'expérience sur leurs pratiques.

Dans tous les cas **le suivi individualisé à 3 mois**, permettra d'évaluer l'appropriation par le stagiaire des outils et méthodes ainsi que la qualité de la mise en œuvre dans son périmètre.

### *Les séquences à distance*

Un espace extranet individuel est proposé à chaque stagiaire sur lequel, il trouvera :

- Le support de cours
- Des fiches pratiques et documents types
- Des vidéos
- Une « boîte à outils »

Ainsi, le participant pourra utiliser au quotidien ces outils pour mettre en pratique ses acquis selon ses propres besoins.

En aval de la session, le participant pourra continuer à échanger avec le formateur et les pairs.

### *Suivi et évaluation :*

En amont : questionnaire préalable de positionnement

Pendant la formation :

- A la fin de chaque journée quizz et QCM
- En fin de formation : quizz et questionnaire de satisfaction à chaud. Ce dernier est rempli par les participants et le formateur

En aval de la formation : suivi à 3 mois : questionnaire à froid

**Validation :** Attestation de fin de formation

## Tarif de la formation

---

Tarif INTER 644 € net/ stagiaire/ session

Tarif INTRA 2900 € net/ session

*Cette formation peut être prise en charge à 100% des coûts pédagogiques via le dispositif Actions collectives ATLAS  
D'autres dispositifs de financements sont possibles via différents OPCO – Nous contacter pour plus d'information*

**EMCI** – 116 Route d'Espagne – Bât. Hélios 3 – 31100 Toulouse

Tél. 05.62.47.19.09. – 07.88.85.31.32.

@. [poleformation@emciconseil.fr](mailto:poleformation@emciconseil.fr) - [www.emciconseil.fr](http://www.emciconseil.fr)

SIRET 42371245400044 – N° Déclaration activité 73310462831



**Qualiopi**  
processus certifié  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification a été délivrée au titre de la ou des actions suivantes :  
- Actions de formation  
- Bilans de compétences

