

GÉRER SES ÉMOTIONS ET SON STRESS EN TOUTE CIRCONSTANCE



Nombre de participant : 6 à 10 personnes

Durée : 7h - Délai d'inscription : J-21

Formation inter et intra-entreprise.

Lieu : Antilles - À distance

TARIF DE FORMATION

Sur devis, financement OPCO, CPF, La Région,
France Travail
(Formation exonérée de TVA)

Public concerné :

Tout public, salarié.
Accessible aux personnes en situation de handicap.
Contacter le référent handicap du centre pour les adaptations préalables.

Pré-requis :

Aucun pré-requis

Modalités pédagogiques :

Formation en salle ou à distance en visioconférence
Horaire 8h30 -12h et 13h - 16h30
En journée ou demi-journée

Méthodes pédagogiques:

Formation alternée entre théorie et mise en situation.
Exercices pratiques, atelier et coaching personnalisé.

Modalités d'évaluation :

Entretien de diagnostic préalable
Une évaluation en cours au travers d'exercices
QCM en fin de formation
Une évaluation de la satisfaction en fin de formation
Attestation de fin de formation

Ressources pédagogiques

Fiches de synthèse
Vidéos et livres d'auteur

Expériences professionnelles :

Animé par des coachs professionnels certifiés. Intervenant depuis plus de 5 ans en CFA.

Poursuite de parcours :

Autres modules dédiés aux métiers du tourisme et Services

Objectifs :

Identifier leurs sources de stress et comprendre leurs réactions émotionnelles.
Utiliser des techniques simples pour réguler leurs émotions et retrouver leur calme.
Adopter des stratégies efficaces de gestion du stress en situation professionnelle ou personnelle.
Développer leur intelligence émotionnelle pour améliorer leur communication et leurs relations.
Renforcer leur confiance et leur capacité de résilience face aux imprévus.

Programme de la formation :

(programme construit à partir de référence sur l'intelligence émotionnelle)

Comprendre le stress et les émotions (7h)

Définition du stress et des émotions : mécanismes physiologiques et psychologiques.
Identifier ses sources de stress (internes et externes).
Les signaux d'alerte : reconnaître les manifestations physiques, cognitives et comportementales.
test d'auto-évaluation du stress et du profil émotionnel.
Panorama des émotions principales
Comprendre leur utilité et leurs impacts dans les relations interpersonnelles.
Identifier ses déclencheurs émotionnels
Analyse de situations vécues par les participants.

Gérer ses émotions et réguler son stress (7h)

Techniques de gestion du stress immédiat : respiration, relaxation, ancrage.
Prendre du recul dans les situations difficiles.
Apprendre à transformer son stress en énergie positive.
Exercices guidés (visualisation, cohérence cardiaque).
Développer l'intelligence émotionnelle : écoute de soi, empathie, assertivité.
S'affirmer sans agressivité : dire non, poser ses limites.
Élaboration d'un plan d'action individuel pour mieux gérer ses émotions au quotidien.
Bilan de la formation et engagements personnels.