

# GERER SON STRESS ET SES EMOTIONS

Dates : entrées et sorties permanentes ( Session garantie à partir d'1 stagiaire )

jours ( heures)

Lieu : Bordeaux

## OBJECTIFS OPERATIONNELS ET EVALUABLES

Comprendre son fonctionnement et dépasser ses freins.  
Découvrir des outils de planification et revoir son organisation.

### Public

Tout public

### Prérequis

Cette formation ne nécessite aucun prérequis

Prix inter : 1470.00 € HT (1764.00€ TTC)

A distance : 1470.00 € HT (1764.00€ TTC)

Prix intra : nous consulter

Financement : nous consulter

## PROGRAMME

### Identifier le stress

Le stress : son origine et fonctionnement

« Et si je n'étais pas entièrement de mon stress ? »

Il est nécessaire de bien différencier le stress (la cause, le stimulus), du stress (la réaction de l'organisme) et de ses conséquences (la maladie, l'anxiété, l'irritation).

### Les trois phases du stress : alarme, résistance, endurance et épuisement

Mise en situation et auto-diagnostic : chaque participant comprend son propre rapport au stress

Comprendre et maîtriser l'émotion

Qu'est-ce que l'appareil émotionnel ? Un langage à décoder pour mieux se connaître et mieux communiquer avec les autres.

### L'émotion dans le cadre professionnel : un atout

« J'interroge mes réactions face à l'autre » Mise en situation et auto-diagnostic : exercices pratiques

Désactiver le conflit et retrouver la confiance

### Apprendre le bon usage du désaccord, le « non » responsable

Comprendre et désactiver le phénomène de projection relationnel

Mise en situation et auto-diagnostic : chaque participant comprend son système d'activation réactionnel

## MODALITES DE LA FORMATION

### MODALITES D'ENTREE EN FORMATION

- ✓ RDV préalable pour définir les besoins, le planning et les modalités de formation
- ✓ Délai d'accès : 15 jours en moyenne avant le début de formation; inscription au plus tôt 6 mois avant le démarrage au plus tard 3 jours avant le début d'une formation confirmée.

### MODALITES D'ACCUEIL ET MOYENS TECHNIQUES

- ✓ Formation en présentiel ([consulter le livret d'accueil](#) )
- ✓ Formation à distance ([consulter](#) )
- ✓ = # O participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D. 5211-1 et suivants du code du travail), Yosadi peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap (Réfèrent : Ingrid Wolff Email : [ingrid.wolff@yosadi.com](mailto:ingrid.wolff@yosadi.com))

### MODALITES PEDAGOGIQUES

#### Équipe pédagogique :

Un(e) formateur (trice) expert de la thématique et une équipe pédagogique en support pour toute question en lien avec son parcours de formation.

#### Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs : études de cas, cas pratiques, mises en situation

#### Ressources pédagogiques :

Un support de formation est remis en fin de formation au stagiaire

### MODALITES D'EVALUATION

Évaluation des connaissances : quiz

Validation des acquis : corrigés des études de cas et cas pratiques, debriefing individuel des mises en situation

Vérification du transfert opérationnel des acquis –questionnaire à J+3 mois