

# Gestion du stress et des émotions

RÉFÉRENCE

**EF101.01**

DURÉE

**2 jours - 14h**

TARIF

**875,00 € HT**

**1 050,00 € TTC**



**Présentiel**



**Débutant**

DATES DE SESSION

Du 20 octobre au 21 octobre 2022 -  
Mulhouse

## Gérer son stress pour gagner en efficacité.

Apprendre à **maîtriser son stress est essentiel** pour pouvoir s'épanouir au travail et **gagner en efficacité** professionnelle. Cette formation de deux jours vous permettra de **mieux gérer vos émotions et les transformer en énergie positive.**

## Objectifs

- Définir son stress
- Gérer ses émotions et son stress pour ne pas les subir
- Rester professionnel dans toute situation stressante

## A qui s'adresse la formation

### Public

Toute personne souhaitant mieux reconnaître ses émotions et mieux gérer son stress émotif.

### Pré-requis

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour cette formation.

## Programme de formation

### Définition du stress

- Qu'est-ce que le stress ?
- Le stress au quotidien
- Bon et mauvais stress ?

### Les effets du stress

- Les besoins psychologiques
- Stress ou anxiété ?
- Quand le stress rend malade

### La communication en situation de stress

- Le mode de communication en situation de stress
- Les messages stressants
- Les situations stressantes

### Les remèdes au stress

- Mieux résister au stress : changer d'attitude

RÉFÉRENCE

**EF101.01**

DURÉE

**2 jours - 14h**

TARIF

**875,00 € HT**

**1 050,00 € TTC**



**Présentiel**



**Débutant**

DATES DE SESSION

Du 20 octobre au 21 octobre 2022 -  
Mulhouse

## Méthode pédagogique

Formation inter-entreprises avec alternance d'apports théoriques et pratiques. Échanges, analyses de pratiques, mises en situation et cas réels d'entreprises. Support de formation remis aux participants. Groupe de 8 à 10 participants maximum.

## Handicap

Si vous êtes en situation de handicap, merci de bien vouloir nous consulter avant inscription afin de vous accueillir dans les meilleures conditions possibles. Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

## Animation

Nos formateurs sont des experts reconnus dans leur métier. Ils sont sélectionnés pour leur compétence pédagogique et leur expérience dans la formation pour adultes.

## Évaluation des acquis

Une évaluation individuelle sera réalisée en fin de formation. Une attestation de participation sera remise à l'issue du stage.