



## GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS

Code DP01

### PUBLIC

- Toute personne désirant apprendre à mieux gérer ses émotions et son stress ainsi que celui de ses collaborateurs.

### PREREQUIS

- Aucun

### MODALITES PEDAGOGIQUES

- Exposés dynamiques et interactifs
- Mises en situations professionnelles
- Mobilisation d'ateliers personnalisés
- Mobilisation d'un portail de ressources digitales favorisant les apprentissages individuels et collaboratifs : e-learning, MOOC, serious games, quizz, réseau social d'apprentissage
- Utilisation d'outils d'autodiagnostic
- Analyse de situations, jeux de rôles, entraînements, partage de bonnes pratiques

### MODALITES DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

- Questionnaires
- Exercices

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Mieux gérer ses émotions et celles d'autrui
- Développer son intelligence émotionnelle
- Mieux gérer son stress et celui de ses collaborateurs
- Agir pour limiter les conséquences néfastes du stress

### PROGRAMME

#### DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

##### Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?

- Facultés à développer pour être émotionnellement intelligent
- Pourquoi développer l'intelligence émotionnelle en entreprise
- Vos axes de développement

##### Comprendre ses émotions pour mieux les maîtriser

- Comment fonctionne le cerveau
- A quoi servent les émotions
- Utiliser le message des émotions pour apprendre à les maîtriser

##### Comment gérer ses émotions ?

- Des principes pour mieux gérer vos émotions
- Des principes pour développer votre conscience de soi et votre maîtrise de soi
- Des techniques clés à utiliser dans l'action

#### GERER SON STRESS

##### Qu'est-ce que le stress ?

- Ce qu'est le stress
- Son fonctionnement
- Son action sur vous de manière générale et au travail

##### Analyser et évaluer votre stress

- Votre niveau de prédisposition au stress
- Votre niveau optimal de stress
- Qu'est-ce que « l'échelle d'ajustement social » ?
- Les principes sources de stress en entreprise

##### Faire face au stress typique du manager

- Comment lutter contre les stress typiques d'un manager
- Comment appliquer les méthodes de lutte contre le stress à votre cas particulier



820 €HT  
par personne



3 à 6  
participants



2 jours



Planification 2 à 3 jours par mois  
sur réservation

N° déclaration d'activité  
72 33 000 12 33  
SIRET – 781843073  
NAF – 8532Z  
N° Qualiopi – 8575624

### INFORMATIONS ET INSCRIPTION

Agnès VEDRENNE  
a.vedrenne@afpiso.com

06 81 65 35 43

www.formation-maisonindustrie.com

Valérie VOLEAU  
v.voleau@afpiso.com

06 85 70 62 67