

Cette formation permet de comprendre les effets du stress, d'en déceler les causes, et de parvenir à maîtriser ses émotions en situation de stress.

Vous admettrez que le stress est bien souvent symptomatique d'une difficulté à vivre le changement ; vous serez donc amené à améliorer votre capacité d'adaptation. Le formateur vous familiarisera avec les « 4 arts » : art du Corps, art du Temps, art de Communiquer, art de Travailler.

Vous êtes

Un collaborateur qui souhaite gagner en maîtrise de soi et en efficacité dans les situations de tensions.

Prérequis

Cette formation est accessible sans condition particulière.

Axes de travail de la formation

1. Évaluer vos modes de fonctionnement face au stress

Connaître vos «stresseurs», ses propres signaux d'alerte,
Diagnostiquer vos niveaux de stress,
Répondre à vos besoins pour diminuer le stress.

2. Apprendre à vous détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement

Connaître les principes d'une bonne élimination du stress,
Déployer vos armes anti-stress : la relaxation et l'auto-motivation,
Combattre vos propres résistances : savoir dire non, savoir dire oui.

3. Définir vos propres objectifs accessibles et motivants

Vous créer les conditions pour vous sentir plus serein et plus motivé,
Vous appuyer sur votre authenticité : pour imaginer, s'adapter, réaliser,
Mieux utiliser votre temps.

4. Mieux vous connaître par rapport aux émotions

Renforcer la confiance en vous,
Réussir à gérer vos émotions en restant authentique,
Cerner les limites à ne pas dépasser, apprendre à ne pas se laisser déborder.

5. Mieux comprendre les émotions pour en faire des alliées

Prendre la responsabilité de vos émotions : les reconnaître, les différencier,
Identifier les déclencheurs, les pensées automatiques, les mécanismes d'évitement.

6. Développer la maîtrise de soi

Apprendre à dominer vos tensions émotionnelles,
Équilibrer votre positionnement corporel, émotionnel et intellectuel,
Acquérir les techniques de respiration et de relaxation pour garder le contrôle de vous-même.

7. Tirer parti de vos émotions

Gérer le stress d'origine émotive et faire face positivement aux pressions,
Vous dégager des comportements-pièges : passivité, agressivité, manipulation,
Traiter les situations selon les niveaux émotifs et techniques,

Consulter cette formation en ligne : <https://www.devop.pro/formation/gerer-son-stress-et-ses-emotions.html>

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)

Gérer et dépasser les émotions liées aux relations conflictuelles.

Méthodologie

Exercices pour comprendre son propre rapport au stress,
Autodiagnostic, inventaire de ses états émotionnels,
Pédagogie sécurisante mais confrontante pour engager des changements durables,
Autodiagnostic pour comprendre son rapport au stress.