

# COMMENT MIEUX GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS





# Comment mieux gérer son stress et ses émotions

## Objectifs :

- Apprendre à mieux gérer son stress en situations conflictuelle
- Acquérir des outils pratiques pour prendre du recul
- Comprendre ses émotions pour mieux les gérer ensuite

## Contenu :

### ● **Module 1 : Reconnaître les émotions chez soi et chez les autres**

- Définir une émotion
- Identifier les différentes émotions et leurs fonctions
- Identifier des outils pour améliorer la connaissance de soi et des autres

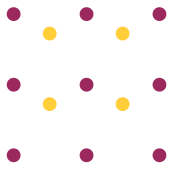
### ● **Module 2 : Identifier les différentes réactions possibles face au stress**

- Définir le stress et sa fonction
- Définir les trois types de comportements face au stress
- Repérer chez son interlocuteur sa façon de réagir au stress

### ● **Module 3 : Mise en pratique des outils de gestion du stress en situation conflictuelle**

- Présentation et application des outils de gestion du stress selon la méthode neurocognitiviste
- Présentation et application de la méthode adaptative





# Comment mieux gérer son stress et ses émotions

## Méthode pédagogique :

Dans une alternance de démarche active et d'apports théoriques, chaque participant met en pratique à chaque étape individuellement et collectivement ses problématiques concrètes . De nombreux médias sont proposés ( jeux de rôles, mises en situation ....).

## Compétences :

A l'issue de la formation , chaque participant saura reconnaître chez soi et chez l'autre les émotions Chaque participant saura mettre en pratique des outils lui permettant de mieux gérer son stress au quotidien

## Méthodes d'évaluation :

Un questionnaire d'évaluation des connaissances est proposé à l'issue de la formation . Des jeux de rôles et des partages en petits groupes permettent de valider l'acquisition des compétences tout au long de la formation.





# Comment mieux gérer son stress et ses émotions



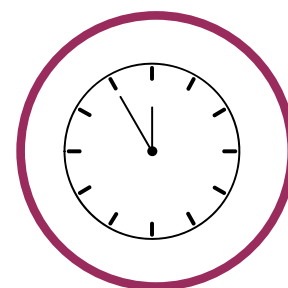
## **PUBLIC :**

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant mieux appréhender les situations stressantes en gérant mieux ses émotions



## **PRÉREQUIS :**

Avoir des interactions qui génèrent des situations de stress pour le participant .Maîtrise de la langue française par écrit et par oral



## **MODALITÉS:**

2 journées en présentiel soit 14h consécutives ou non . Les entrées sont permanentes.Groupe entre 4 et 10 personnes maxi . Délai d'accès : Maximum 30 jours sous conditions d'effectif suffisant

