



**Adéquation RH** booste les potentiels et optimise la performance collective de vos équipes

Notre crédo : L'Adéquation Homme-Entreprise

## 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

### Objectifs de la formation :

- 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

**Modalités:** La formation se déroule sur deux 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

## Contenu :

### 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

### 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

### 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

**Méthodes pédagogiques :** 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 .

**Accessibilité des personnes en situation de handicap :** Adéquation RH s'engage à mettre à disposition un lieu accessible au personne en situation de handicap si nécessaire. Nos locaux sont accessibles.. Les méthodes seront adaptées dans la mesure du possible conjointement avec l'entreprise

**Conditions tarifaires :** Les tarifs sont établis en fonction du nombre de personnes à former et du nombre d'heures réalisées Pour plus d'informations merci de nous contacter

**Contacts :** Agathe Legrand, Gérante , 03.20.41.31.13 [contact@adequationrh.fr](mailto:contact@adequationrh.fr)

MAJ le 20/04/2022