



GESTION DU STRESS:

**COMPRENDRE, RÉGULER SES
ÉMOTIONS ET RENFORCER SA
RÉSILIENCE**

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Intitulé de la formation : Gestion du stress: Comprendre, réguler ses émotions et renforcer sa résilience

Durée : 1 jours (7 heures)

Format : Présentiel

Objectifs de la formation :

- Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts sur la performance et le bien-être.
- Identifier les sources de stress dans votre vie professionnelle et personnelle.
- Acquérir des techniques pour réguler vos émotions et renforcer votre résilience.
- Transformer les situations stressantes en opportunités de croissance personnelle et professionnelle.

Public cible :

- Managers et cadres confrontés à des environnements de travail exigeants.
- Salariés souhaitant mieux gérer leur stress au quotidien. Indépendants et entrepreneurs souhaitant maintenir leur équilibre mental et émotionnel.
- Toute personne souhaitant développer sa résilience et son bien-être global.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

Programme de la formation :

1. Comprendre le stress et les émotions :

- Les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress.
- Les impacts du stress sur la santé, la performance et les relations.

2. Identifier ses sources de stress :

- Identifier les facteurs internes et externes générateurs de stress.
- Techniques pour analyser les situations stressantes et mieux y faire face.

3. Réguler ses émotions :

- Techniques de relaxation et de respiration.
- Développer une meilleure conscience de soi et gérer ses réactions émotionnelles.

4. Renforcer sa résilience :

- Construire une mentalité positive face aux défis.
- Pratiquer des activités et des routines favorisant le bien-être mental et physique.

Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques sur les mécanismes du stress et des émotions.
- Exercices pratiques et outils concrets pour une mise en application immédiate.
- Jeux de rôle et mises en situation pour expérimenter les techniques apprises.
- Échanges et discussions pour un apprentissage collectif et personnalisé.

Modalités d'évaluation :

- Auto-évaluation endébut et en fin de formation afin de mesurer la progression des compétences.
- Mise en situation pratique en lien avec les objectifs pédagogiques, avec retour constructif et individualisé du formateur.
- Quiz final permettant de valider l'acquisition des connaissances et compétences abordées.

Modalités d'inscription :

Inscription en lignesur www.formezvoo.com. Contactez notre équipe pour toute question : contact@formezvoo.com 09 70 70 03 01.

Certificat :

Uncertificat de participation sera remis à chaque participant à l'issue de la formation.