

GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

PROGRAMME DE FORMATION · APPUIS 2 · Organisme de formation certifié Qualiopi

DURÉE

14 h — 2 jours

PUBLIC

Professionnel exposé
aux tensions

FORMAT

Présentiel · inter /
intra

DÉLAI D'ACCÈS

≥ 15 j après
contractualisation

TARIF

Nous consulter

POURQUOI SUIVRE CETTE FORMATION ?

Le stress non régulé altère la santé, la concentration et la qualité du travail. Cette formation apporte des outils concrets pour comprendre ses mécanismes, réguler ses émotions et préserver durablement son équilibre, y compris dans les contextes les plus exigeants.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les sources et mécanismes du stress
- Comprendre le rôle des émotions au travail
- Reconnaître et réguler ses propres émotions
- Développer des stratégies au quotidien
- Préserver son équilibre et sa performance

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Repérer ses propres signaux de stress
- Mobiliser des techniques de régulation
- Maintenir sa performance sous contrainte
- Bâtir un plan de prévention personnalisé

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Module 1 — Comprendre le stress

Origines et manifestations physiques et psychiques.

Module 2 — Émotions au travail

Apports des neurosciences sur le rôle des émotions.

Module 3 — Régulation émotionnelle

Respiration, ancrage et recadrage cognitif.

Module 4 — Outils du quotidien

Gestion de la charge et routines protectrices.

Module 5 — Plan personnalisé

Construire ses propres leviers d'équilibre.

RÉSULTATS ATTENDUS

- Une meilleure régulation en situation de tension
- Un stress mieux anticipé et maîtrisé
- Un équilibre préservé sur la durée

SITUATIONS PROFESSIONNELLES CONCERNÉES

- Surcharge et pics d'activité
- Situations émotionnellement exigeantes
- Relation d'aide et accompagnement

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, démonstrative et participative.

Apports, études de cas, mises en situation et jeux de rôle.

Échanges de pratiques entre pairs.

Supports remis ; salle équipée d'un vidéoprojecteur.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire de positionnement à l'entrée.

Évaluation des acquis en cours de formation.

Questionnaire de satisfaction « à chaud ».

Bilan transmis au commanditaire.

PRÉREQUIS & CADRE

Prérequis : aucun.

Sanction : attestation de fin de formation.

Effectif : 4 à 12 participants.

Intervenant : formateur expérimenté.

ACCESSIBILITÉ

Centre habilité PMR.

Référé handicap : 06 50 88 93 33.

Adaptation possible en INTRA.

FINANCEMENT

OPCO, employeur,
financement individuel.

Aide au montage du dossier.

CONTACT

APPUIS 2 — 24 rue de la Plaine,
68120 PFASTATT

contact@appuis2.fr · 06 50 88 93 33