

# Gérer son stress et faire de ses émotions un atout professionnel

Référence : RESEP100

Durée : 2 jours (14 heures)

Certification : Aucune

## Connaissances préalables

- Aucune

## Profil des stagiaires

- Toute personne souhaitant mettre ses émotions et son stress au service de sa réussite

## Objectifs

- Connaître les émotions et leurs impacts
- Mieux se connaître et anticiper les situations à risque
- Comprendre les sources du stress
- Mettre en place des stratégies anti-stress
- Maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel

## Certification préparée

- Aucune

## Méthodes pédagogiques

- 6 à 12 personnes maximum par cours, 1 poste de travail par stagiaire
- Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique pendant le stage
- La formation est constituée d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de réflexions

## Formateur·rice

- Consultant-Formateur expert Efficacité professionnelle

## Méthodes d'évaluation des acquis

- Auto-évaluation des acquis par le stagiaire via un questionnaire
- Attestation des compétences acquises envoyée au stagiaire
- Attestation de fin de stage adressée avec la facture

## Contenu du cours

## 1. Mauvais ou bon stress

- Survivre ou se mobiliser
- Identifier les antidotes au stress inadapté
- Entretenir les bonnes DOSEs hormonales
- Transformer un problème en challenge

## 2. Développer la résilience émotionnelle

- La résilience et les émotions
- Diminuer les émotions négatives, amplifier les émotions positives
- Elever son ratio positif émotionnel

## 3. Relation à soi

- Identifier ses forces et valeurs
- Adopter l'exploration appréciative
- L'expérience optimale ou le « Flow »

## 4. Relation aux autres

- Les pouvoirs de la gratitude
- Les kifs au quotidien

## 5. Bien-être et performance au travail

- Savoir se relaxer
- Equilibre entre vie personnelle et professionnelle (droit à la déconnexion)

Notre référent handicap se tient à votre disposition au [01.71.19.70.30](tel:0171197030) ou par mail à [referent.handicap@edugroupe.com](mailto:referent.handicap@edugroupe.com) pour recueillir vos éventuels besoins d'aménagements, afin de vous offrir la meilleure expérience possible.