

## Gestion du stress et des émotions - 7H

*La formation en gestion du stress vise à enseigner des techniques pratiques pour gérer efficacement les niveaux de stress et favoriser le bien-être mental et émotionnel.*

**Durée:** 7 heures (1 jours)

### Profils des stagiaires

- Toute personne qui souhaite gérer son stress et ses émotions par des méthodes pratiques applicables à son quotidien professionnel.

### Prérequis

- Aucun

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les origines et le mécanisme du stress pour le canaliser
- Adopter une méthode et des outils afin de gérer ses émotions et ses états de stress et ainsi améliorer son efficacité

### Contenu de la formation

- Comprendre la notion de stress
  - Quelles sont les sources de stress ?
  - Quelles situations génèrent du stress dans sa fonction ?
  - Évaluer ses attitudes face au stress (ses émotions, les différents niveaux de stress, ses comportements et réactions face au stress).
- Améliorer sa capacité à résister au stress
  - Mieux comprendre et anticiper la pression quotidienne.
  - Adapter son attitude face aux personnes stressées.
  - Oser être soi-même pour améliorer son adaptabilité au changement.
  - Prendre du recul dans les situations déstabilisantes, imprévues.
  - Acquérir des techniques de relaxation pour augmenter sa résistance physique.
- Gérer ses émotions
  - Prendre conscience de ses propres émotions et s'en faire des alliées.
  - Faire face à la pression de l'environnement en posant ses limites.
  - Prendre du recul face aux événements.
  - Exprimer ses besoins et ses émotions : oser faire des critiques objectives et savoir les accepter.
- S'organiser avec sérénité
  - Anticiper et planifier.
  - Éviter la dispersion.
  - Savoir dire non et trouver des solutions alternatives.
  - Gérer son temps en fonction des priorités et des imprévus.
  - Hiérarchiser ses priorités.
- Dégager un plan d'action personnalisé
  - Se fixer et concevoir des objectifs de progrès cognitifs et comportementaux. Rédaction d'un plan d'action individuel de gestion des émotions.

# TAHITI FORMATION

PK 4, côté Montagne, Centre Sagest  
98701 ARUE  
Email: [contact@tahiti-formation.com](mailto:contact@tahiti-formation.com)  
Tel: +689 40 42 37 30



## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Formateur-Coach en développement personnel

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Exposés théoriques
- Test sur son propre degré de stress
- Mise en situation
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Formulaire d'évaluation de la formation.

### Mode de validation de la formation

Attestation de formation