

mathilde espeillac.



## Gérer son stress et ses émotions au travail

Formation adaptable sur mesure



### > OBJECTIFS

A l'issue de cette formation, les stagiaires auront acquis les compétences suivantes :

- Expliquer le lien entre stress et émotion ;
- Identifier les facteurs de stress et sources d'émotions positives ;
- Garder le contrôle de ses émotions ;
- Gérer les situations conflictuelles ;
- Trouver la sérénité au quotidien.

### > PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation,

### > DURÉE – PRIX

7 H – 1190€

### > DÉLAIS et MODALITÉ D'ACCÈS

Formation ouverte toute l'année ; 5 à 20 participants maximum par session

### > PROGRAMME

- 1. Comprendre les sources de stress au travail**
- 2. Comment ne pas stresser au travail ?**
  - 5 clés efficaces ;
  - Trouver la sérénité au quotidien
- 3. Lien entre stress et émotion**
- 4. Activer ses sources de motivation au quotidien**
- 5. Garder le contrôle de ses émotions et gérer les situations conflictuelles**
- 6. Exercices de respiration pour mieux gérer le stress au travail**

---

**Pour toute information complémentaire ou inscription à l'une des formations, merci de contacter**

**ESPEILLAC Mathilde au 06.83.15.14.36 ou par mail [mathilde.espeillac@alsatis.net](mailto:mathilde.espeillac@alsatis.net)**

« Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 73 32000468 32 auprès du Préfet de la Région MIDI-PYRÉNÉES »

➤ **MÉTHODES MOBILISÉES**

Pédagogie participative, socio-constructiviste (co-construction du savoir) et créative. Apports théoriques, méthodologiques, exercices pratiques et mises en situations. Supports de cours papiers et/ou numériques.

➤ **MODALITÉ D'ÉVALUATION**

Un questionnaire questions/réponses est distribué en début et fin de la formation. L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par les participants (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation. Évaluation à chaud, dès la fin de la formation pour mesurer votre satisfaction par rapport aux objectifs de la formation.

➤ **ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES**

Une adaptation à toutes nos formations est possible pour les personnes nécessitant un aménagement spécifique, sous réserve de nous contacter.

---

**Pour toute information complémentaire ou inscription à l'une des formations, merci de contacter**

**ESPEILLAC Mathilde au 06.83.15.14.36 ou par mail [mathilde.espeillac@alsatis.net](mailto:mathilde.espeillac@alsatis.net)**

« Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 73 32000468 32 auprès du Préfet de la Région MIDI-PYRÉNÉES »