

Apprendre à gérer son stress et ses émotions

Éligible au CPF : Non

Action collective: Non

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Type de formation : Formation continue

Domaine : Management du SI

Filière: Relations humaines

Rubrique: Developpement personnel

Code de formation : DVP307

€ Tarifs

Prix public : 1370 €

Tarif & financement:

Nous vous accompagnons pour trouver la meilleure solution de financement parmi les suivantes :

Le plan de développement des compétences de votre entreprise : rapprochez-vous de votre service RH.

Le dispositif FNE-Formation

L'OPCO (opérateurs de compétences) de votre entreprise.

France Travail: sous réserve de l'acceptation de votre dossier par votre conseiller Pôle Emploi.

CPF -MonCompteFormation Contactez nous pour plus d'information : contact@aston-institut.com

PRÉSENTATION

Objectifs & compétences

- Comprendre les mécanismes du stress
- Différencier stress et émotion
- Identifier des outils permettant de palier les situations génératrices de stress

Public visé

Volonté de s'impliquer personnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices

Pré-requis

aucune.

PROGRAMME

Définir le stress

- o Définir les origines et les mécanismes du stress
- O Distinguer le stress positif et le stress négatif
- o Comprendre l'importance de la notion de contrôle sur les situations
- o Identifier ses croyances sur le stress
- o Décrire les impacts du stress

Exercice: partage d'expériences, autodiagnostic

Le rôle du temps et de l'estime de soi en situation de stress

- o Gérer son temps, quelques clés
- O Décrypter le fonctionnement de l'estime de soi

Exercice : identifier comment chacun gère son temps, plan d'actions gestion du temps, plan d'actions estime de soi, mises en situation

Différencier stress et émotions

- Définir les 4 émotions primaires
- o Repérer les mécanismes cognitifs à l'origine des émotions
- La régulation et l'évitement des émotions
- o Différencier stress et émotions
- O Se comparer : bénéfices et maléfices

Exercice : schémas de Young, jeu d'identification des émotions, mises en situation

Acquérir des techniques de gestion du stress

- o Les 6 façons de gérer le stress
- o Développer sa pro activité pour ne plus subir
- o Expérimenter les techniques de dissociation : prendre de la distance par rapport à la situation

Exercice: mises en situation projectives, débrief collectif, pratique des techniques de respiration et de relaxation£

Lieux & Horaires

Campus: Ensemble des sites

Durée: 14 heures

Délai d'accès : Jusqu'a 8 jours avant le début de la formation, sous condition d'un dossier d'insciption complet

Distanciel possible : Oui

Prochaines sessions

Cliquez sur la date choisie pour vous inscrire :

- **16/06/2025**
- 🖲 : Ensemble des sites
- ✓ : Distanciel possible
- (1): 14 heures
- **i** : 2 jours
- **29 / 09 / 2025**
- ② : Ensemble des sites
- ✓ : Distanciel possible
- : 14 heures
- **i**: 2 jours

27 / 11 / 2025

- ② : Ensemble des sites
- ✓ : Distanciel possible
- (): 14 heures
- **ii** : 2 jours



Accueillir et utiliser les émotions

- o Définir le meilleur de soi
- o Mettre en place des habitudes bénéfiques
- o Trouver comment se mettre en situation de burn up® pour regagner son énergie
- o Pratiquer l'affirmation de soi, le lâcher prise

Exercice : techniques d'affirmation de soi, mises en situation émotionnelles

MODALITÉS

Modalités

Modalités : en présentiel, distanciel ou mixte . Toutes les formations sont en présentiel par défaut mais les salles sont équipées pour faire de l'hybride. – Horaires de 9H à 12H30 et de 14H à 17H30 soit 7H – Intra et Inter entreprise.

Pédagogie : essentiellement participative et ludique, centrée sur l'expérience, l'immersion et la mise en pratique. Alternance d'apports théoriques et d'outils pratiques. **Ressources techniques et pédagogiques :** Support de formation au format PDF ou PPT Ordinateur, vidéoprojecteur, Tableau blanc, Visioconférence : Cisco Webex / Teams / 7com

Pendant la formation : mises en situation, autodiagnostics, travail individuel ou en sous-groupe sur des cas réels.

Méthode

Fin de formation : entretien individuel.

Satisfaction des participants : questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation

Assiduité : certificat de réalisation.

Validations des acquis : grille d'evalution des acquis établie par le formateur en fin de formation