

# CONSEIL & formations

## FICHE CATALOGUE GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS



### DOMAINE DE LA FORMATION

FORMACODE : 33047 climat social entreprise ; relation travail ; relations collectives / 32038 gestion situation difficile

ROME : M1503 Management des ressources humaines / M1502 - Développement des ressources humaines

NSF 413 Développement des capacités comportementales et relationnelles / 315 Ressources humaines, gestion du personnel, gestion de l'emploi

### DURÉE

Durée : 14 heures (7 heures / jour)  
2 jours en présentiel

### OBJECTIF GENERAL

Perfectionnement et élargissement des compétences

### PRE REQUIS ET NIVEAU

Sans niveau particulier mais volonté de s'impliquer personnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices

### PUBLIC

Toute personne susceptible d'être confrontée à des situations de stress dans un cadre professionnel ou personnel

Accès aux personnes en situation d'handicap : nous contacter pour analyse des besoins

[contact@conseiletformations.fr](mailto:contact@conseiletformations.fr)

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

Gérer efficacement son stress dans la durée.  
Appliquer méthodes réflexes pour faire face aux pressions professionnelles

Faire appel à ses ressources individuelles par l'apprentissage de :

savoir-faire technique -> enrichir ses pratiques grâce à des méthodes et des outils, penser et ressentir autrement ;

savoir-être personnel -> donner un éclairage à ses comportements, ses représentations et ses émotions pour les faire évoluer selon ses choix

### COMPETENCES PROFESSIONNELLES

Être capable de gérer ses émotions en situations de stress et retrouver un état de calme en appliquant sa propre stratégie de gestion du stress

Retrouvez-nous sur [conseiletformations.fr](http://conseiletformations.fr)

## CONTENU PEDAGOGIQUE

### JOUR 1 :

IDENTIFIER ET GERER SES EMOTIONS

DEFINITION

IDENTIFIER MES ÉMOTIONS

COMMENT GERER SES EMOTIONS

ORGANISER SON TEMPS POUR MIEUX GERER SES EMOTIONS

### JOUR 2 :

GERER SON STRESS ET MIEUX COMMUNIQUER

MIEUX COMMUNIQUER

CAS PRATIQUE ET EXERCICE

DEFINITION DU PLAN D'ACTION PERSONNALISE

**DEMANDEZ VOTRE PLAN DE FORMATION A :** [contact@conseiletformations.fr](mailto:contact@conseiletformations.fr)

### DELAI D'ACCES

Démarrage de la formation : 14 jours ouvrés à partir de la signature du devis et convention

### TARIF

Compte tenu des différents types de financement (entreprise, Opco, sur fonds propres) nous avons une grille tarifaire en lien. Pour obtenir un tarif merci de nous contacter sur la page contact de notre site ou par mail directement à [contact@conseiletformations.fr](mailto:contact@conseiletformations.fr)

### ENCADREMENT

**Sylvie LAFARGUE** met son savoir être et son savoir-faire de Sophrologue et Relaxologue, de Maître praticienne en PNL et en Hypnose Ericksonienne au service du mieux-être professionnel. Elle accompagne les personnes et organisation vers un quotidien professionnel qui fait sens pour eux en allant vers plus de conscience.

**RETROUVEZ L'EQUIPE PEDAGOGIQUE [ICI](#)**

### VALIDATION DE L'ACTION DE FORMATION

Un contrôle des connaissances (QCM – Vrai Faux, etc.) valide informatiquement la compréhension de chaque module en ligne. Le critère d'évaluation est en lien avec le pourcentage de réponses correctes qui doit être supérieur à 60% ou 80% selon les items pédagogiques Il est remis aux apprenants une attestation de formation. Il est demandé de participer à l'intégralité des modules.

### CONSEIL & services

Fondé sur le principe de l'accompagnement permanent, nous nous fixons un objectif : **que chacun donne du sens, trouve son équilibre et développe l'harmonie dans sa vie personnelle et professionnelle**

À votre écoute et à votre disposition pour vous accompagner dans votre réflexion afin de préserver l'écologie de votre organisation et garantir ainsi le réalisme et la pérennité de votre projet.

Pour plus d'informations, contactez-nous à : [contact@conseiletformations.fr](mailto:contact@conseiletformations.fr)



Retrouvez-nous sur [conseiletformations.fr](http://conseiletformations.fr)