

# GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS

Code MIX13

## Objectifs :

**A l'issue de cette formation, le participant doit être capable de :**

- Mieux gérer ses émotions et celles d'autrui
- Développer son intelligence émotionnelle
- Mieux gérer son stress et celui de ses collaborateurs
- Agir pour limiter les conséquences néfastes du stress

**A l'aide du module :**

M1  
M1  
M2  
M2

## Méthodes et moyens pédagogiques :

- Base multimédia intégrant des ressources pédagogiques formatives et des exercices de contrôle.
- Visualisation de situations permettant d'assimiler les techniques.
- Accompagnement individualisé.

## Public concerné et prérequis minimum nécessaire :

- Toute personne désirant apprendre à mieux gérer ses émotions et son stress ainsi que celui de ses collaborateurs.

CONTENU DES MODULES	DURÉE PRÉSENTIEL	DURÉE E-LEARNING
<p><b>M1 – DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• QU'EST-CE QUE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE?<ul style="list-style-type: none"><li>- Facultés à développer pour être émotionnellement intelligent</li><li>- Pourquoi développer l'intelligence émotionnelle en entreprise</li><li>- Vos axes de développement</li></ul></li><li>• COMPRENDRE SES ÉMOTIONS POUR MIEUX LES MAÎTRISER<ul style="list-style-type: none"><li>- Comment fonctionne le cerveau</li><li>- A quoi servent les émotions</li><li>- Utiliser le message des émotions pour apprendre à les maîtriser</li></ul></li><li>• COMMENT GÉRER SES ÉMOTIONS?<ul style="list-style-type: none"><li>- Des principes pour mieux gérer vos émotions</li><li>- Des principes pour développer votre conscience de soi et votre maîtrise de soi</li><li>- Des techniques clés à utiliser dans l'action</li></ul></li></ul>	<b>1 jour</b>	<b>0,5 jour</b>
<p><b>M2 – GERER SON STRESS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• QU'EST-CE QUE LE STRESS<ul style="list-style-type: none"><li>- Ce qu'est le stress</li><li>- Comment il fonctionne?</li><li>- Comment il agit sur vous de manière générale et au travail</li></ul></li><li>• ANALYSER ET ÉVALUER VOTRE STRESS<ul style="list-style-type: none"><li>- Votre niveau de prédisposition au stress</li><li>- Votre niveau optimal de stress</li><li>- Qu'est-ce que « l'échelle d'ajustement social »?</li><li>- Les principes sources de stress en entreprise.</li></ul></li><li>• FAIRE FACE AU STRESS TYPIQUE DU MANAGER<ul style="list-style-type: none"><li>- Comment lutter contre les stress typiques d'un manager</li><li>- Comment appliquer les méthodes de lutte contre le stress à votre cas particulier</li></ul></li></ul>		