

# La gestion de ses émotions pour être plus efficace au travail

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Type de formation :** Formation continue

**Éligible au CPF :** Non

**Domaine :** Management du SI

**Action collective :** Non

**Filière :** Relations humaines

**Rubrique :** Développement personnel

**Code de formation :** DVP307

## 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.

## € Tarifs

**Prix public :** 1365 €

### 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](mailto:contact@aston-institut.com)

## PROGRAMME

Définir le stress

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

### Exercice : partage d'expériences, autodiagnostic

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

- Gérer son temps, quelques clés
- 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
- Repérer les mécanismes cognitifs à l'origine des émotions
- La régulation et l'évitement des émotions
- Différencier stress et émotions
- Se comparer : bénéfiques et maléfices

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

Acquérir des techniques de gestion du stress

- Les 6 façons de gérer le stress
- Développer sa pro activité pour ne plus subir
- 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'à 8 jours avant le début de la formation

**Distanciel possible :** Oui

## Prochaines sessions

Cliquez sur la date choisie pour vous inscrire :

■ 28 / 11 / 2024

📍 : Ensemble des sites

✓ : Distanciel possible

🕒 : 14 heures

📅 : 2 jours

Accueillir et utiliser les émotions

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

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

## MODALITÉS

### Modalités

Jusqu'à 8 jours avant le début de la formation, sous condition d'un dossier d'inscription complet

### 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'évaluation des acquis établie par le formateur en fin de formation.