



# Gestion du stress et des émotions

## Les comprendre pour pouvoir se dépasser et progresser



**Durée : 7 heures**  
1 jour



**Lieu de formation**  
Dans votre entreprise  
Au centre de formation



### Objectifs

- ▶ Pouvoir analyser et comprendre nos ressentis
- ▶ Sélectionner des méthodes et outils adaptés
- ▶ Bâtir un plan d'actions concret
- ▶ Optimiser vos compétences et connaissances
- ▶ Développer un comportement confiant et serein
- ▶ Motiver durablement et en toute autonomie



### Pour qui ?

- ▶ Pour toute personne souhaitant comprendre et gérer ses émotions dans le but de pouvoir gagner en confiance en soi.



### Prérequis

- ▶ Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



### Enjeu

- ▶ Évoluer



### Points forts de la formation

- ▶ Après avoir consacré une partie de la matinée à cerner les diverses problématiques, les stagiaires expérimenteront eux-mêmes les méthodes adaptées à leur profil.
- ▶ Les outils vus en formation sont communiqués à chaque participant favorisant leur mise en œuvre et déploiement en toute autonomie, durablement.



### Une formation sur mesure

Toutes nos formations répondent à des besoins génériques et courants, cependant nous pouvons les adapter pour répondre à vos **attentes, vos préférences et vos disponibilités** :

**Le lieu de formation** : Dans vos locaux, salles de réunions indépendantes, ou toutes autres localisations souhaitées.

**Le contenu** : Formation standard ou sur mesure en fonction de vos besoins.

**Tarif** : Le tarif minimum d'une formation est de 980,00 euros HT/jour. Ce tarif ne tient pas compte de la personnalisation de l'enseignement, en fonction de votre niveau et de vos objectifs professionnels. Veuillez nous contacter pour obtenir un devis précis.

**Délais** : Notre délai moyen constaté pour le commencement de la formation est de 1 mois après votre inscription.

**Handicap** : Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques (pédagogique ou physique), merci de prendre contact avec nous.

Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à nous contacter par courriel ou par le biais de notre site internet.

Contactez-nous :



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



[www.possibility.fr](http://www.possibility.fr)

Réf : FRH-01-0

Découvrez le programme  
de formation générique 



**Programme**

## Comprendre ses émotions et gérer son stress

### 1. Positionner les enjeux de l'analyse de ses émotions

- Identifier l'origine de nos émotions déstabilisantes
- Repérer les enjeux implicites et explicites
- Comprendre leurs impacts

**Découverte, échanges, questionnement.**

### 2. Mettre en place des techniques adaptées pour gérer nos émotions

- S'approprier les principes et outils stratégiques essentiels
- Pouvoir ajuster et sélectionner en toute autonomie les méthodes, de façon durable et adaptable.

**Exercices pratiques, expérience directe, mise en situation guidée, formalisation d'un guide sur-mesure.**

### 3. Consolider durablement votre progression

- Établir les points de vigilances : régularité et concentration
- Mesurer les progrès et mettre en lumière les axes d'amélioration
- Adapter et réajuster si nécessaires les méthodes
- Prendre conscience de l'impact de votre progression

**Exercices pratiques, mise en situation, feedback, formalisation d'exercices personnalisés.**