

Garder le contrôle de ses émotions en situation de stress et de tension au travail

Code
90765

Durée
2 jours / 14 heures

Tarif Inter*
1 528 € HT

**Repas inclus (en présentiel)*

PUBLIC

Personnes en situation de stress, confrontées à des changements importants et qui souhaitent comprendre les mécanismes du stress et y faire face

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

SATISFACTION ET EVALUATION

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
 - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis Vérifiés, solution Certifiée NF Service
 - ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail

Objectifs pédagogiques

- Expliquer le lien entre stress et émotion
- Identifier les facteurs de stress et sources d'émotions positives
- Réguler ses émotions
- Gérer les situations conflictuelles
- Trouver la sérénité au quotidien

Programme de la formation

Engagement

Vous vous engagez dans votre formation. Connectez-vous sur votre espace participant pour compléter votre questionnaire préparatoire et démarrer votre parcours : quiz le "saviez-vous ?", vidéo, auto-positionnement. Votre formateur reçoit vos objectifs de progrès.

Expliquer le lien entre stress et émotion

Définir le stress

- Identifier et comprendre le mécanisme du stress
- Les différentes formes de stress
- Instant déclic : un mécanisme naturel et vital

S'approprier le mécanisme pensée émotion action

- Decrypter les besoins émotionnels cachés derrière le stress
- Identifier les contours de la peur et l'impact sur le stress
- Instant déclic : stress et émotion, deux alliés pour passer à l'action

Evaluation : mon « profil stress » et pistes d'action

Identifier les facteurs de stress et sources d'émotions positives

Identifier les facteurs de stress

- Le stress au travail

- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation

ACCOMPAGNEMENT FORMATION À DISTANCE

En cas de nécessité, une assistance technique et pédagogique est joignable entre 8h30 et 18h (jours ouvrés):

- par téléphone : 01 83 10 10 10
- par mail : care-formation@lefebvre-dalloz.fr

Une réponse immédiate est apportée ; si besoin, le demandeur est mis en relation avec un expert dans un délai maximum de 48h.

- Les principales sources de stress
- Outil-clé : le modèle Karasek

Activer ses sources de motivation au quotidien

- Émotion, force et sens
- Ce que je peux améliorer
- Instant déclic : mes activités « vocations »

Evaluation : plan d'action

Réguler ses émotions

Utiliser ses émotions

- 4 étapes pour maîtriser ses émotions
- Passer du sentiment de l'émotion à l'action "ce que nous dit notre cerveau"
- Action : co-coaching émotion/action

Faire face aux jeux psychologiques

- Les 3 traits du triangle de Karpman
- Adopter la bonne posture d'adulte
- Instant déclic : acteur et partie prenante
- Exercice : mise en situation

Gérer les situations conflictuelles

Objectiver la situation de conflit

- Identifier les 9 étapes qui mènent au conflit pour les maîtriser
- L'expression de ses émotions et les besoins associés
- Outil-clé : la communication non violente avec la méthode OSBD

S'affirmer sereinement

- Développer un comportement assertif
- Comprendre les positions de vie et leurs petites voix
- Action : jeux de rôles

Trouver la sérénité au quotidien

Prévenir le stress

- La respiration
- Le « self-care » au quotidien
- Action : création de son kit « self-care »

Nourrir les émotions positives

- La stimulation des émotions positives
- Le pouvoir de la gratitude
- Action : ma check-list bonnes pratiques

- **Évaluation : co-challenge**

Transfert

Votre parcours de formation se poursuit sur votre espace participant. Connectez-vous pour accéder aux ressources, auto-évaluer vos compétences acquises pendant votre formation, mettez en œuvre vos engagements dans votre contexte professionnel et bénéficiez du soutien de votre formateur via les coups de pouce.

A noter

... _____

En amont et en aval de la formation, le positionnement pédagogique sera effectué à l'aide d'un questionnaire d'auto-positionnement.



Prochaines sessions

PARIS

- 8-9 Sep. 2026 - Session Garantie
- 8-9 Oct. 2026
- 16-17 Nov. 2026
- 26-27 Nov. 2026 - Session Garantie
- 17-18 Déc. 2026

A DISTANCE

- 8-9 Sep. 2026
- 8-9 Oct. 2026 - Session Garantie
- 16-17 Nov. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026 - Session Garantie

AIX-EN-PROVENCE

- 8-9 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

BORDEAUX

- 8-9 Sep. 2026
- 8-9 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

CHAMBERY

- 8-9 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

GRENOBLE

- 8-9 Sep. 2026
- 8-9 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

LILLE

- 8-9 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

LYON

- 8-9 Sep. 2026
- 8-9 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

MARSEILLE

- 8-9 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

MONTPELLIER

- 8-9 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

NANTES

- 8-9 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

NICE

- 8-9 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

NIORT

- 8-9 Sep. 2026
- 8-9 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

PAU

- 8-9 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

RENNES

- 8-9 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

ROUEN

- 8-9 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

STRASBOURG

- 8-9 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

TOULOUSE

- 8-9 Sep. 2026
- 8-9 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026

TOURS

- 8-9 Sep. 2026 - Session Garantie
- 8-9 Oct. 2026
- 26-27 Nov. 2026
- 17-18 Déc. 2026