



Formation : Gestion du stress et des émotions

Apprendre à mieux se connaître pour réagir avec justesse et sérénité

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes du stress et des émotions
 - Identifier leurs sources de stress et de ressourcement
 - Mettre en place des stratégies pour réguler efficacement leurs émotions
 - Gérer les tensions et conflits avec plus de recul et d'assertivité
 - Intégrer des rituels et outils de recentrage pour préserver leur équilibre
-

Résumé de la formation

Dans un environnement professionnel souvent exigeant, où les changements, les contraintes de temps et les interactions tendues peuvent être fréquents, le stress devient un compagnon quotidien – parfois discret, parfois envahissant. Lorsqu'il s'accumule ou reste inexprimé, il peut conduire à des troubles émotionnels, relationnels et physiques.

Cette formation propose une démarche concrète et progressive pour aider chacun à mieux comprendre son propre fonctionnement émotionnel, à prévenir le stress chronique, à sortir des réactions automatiques et à développer une posture plus apaisée et constructive.

Grâce à des outils pratiques de régulation émotionnelle et de gestion du stress, vous apprendrez à canaliser vos émotions, à vous adapter aux imprévus avec plus de souplesse et à construire un environnement de travail plus serein et respectueux de vos besoins.

Contenu de la formation

1. Comprendre le lien entre stress et émotion

- Définitions et représentations : stress, émotions, surcharge mentale
- Les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress
- Le rôle des émotions : alerte, énergie, adaptation

Maryna AMRHEIN, Sens à Soi

2. Identifier ses facteurs de stress et ses ressources

- Reconnaître ses signaux d'alerte : corporels, mentaux, comportementaux
- Identifier ses déclencheurs de stress et ses croyances limitantes
- Mettre en lumière ses leviers personnels de ressourcement et de motivation

3. Réguler ses émotions au quotidien

- Savoir nommer, accueillir et exprimer ses émotions
- Techniques de régulation : respiration, ancrage, cohérence cardiaque, méditation de pleine conscience
- Se détacher des automatismes réactifs : cultiver la présence à soi

4. Gérer les situations conflictuelles sans s'épuiser

- Comprendre les logiques émotionnelles dans les conflits
- Oser dire les choses avec assertivité : ni passif, ni agressif
- Préserver la relation tout en posant un cadre

5. Intégrer la sérénité dans sa vie professionnelle

- Lâcher-prise : distinguer l'essentiel de l'accessoire
- Adopter des micro-pratiques anti-stress au quotidien
- Construire un plan d'auto-régulation et de prévention du burn-out

Méthodologie pédagogique

- Approche expérientielle : exercices pratiques, mise en situation, partages d'expérience
- Techniques issues des neurosciences, de la psychologie positive, de la pleine conscience
- Auto-diagnostics : tests de niveau de stress, de régulation émotionnelle
- Outils concrets : respiration guidée, visualisation, journal émotionnel, schémas d'analyse
- Fiches pratiques et élaboration d'un plan d'action personnalisé

Informations pratiques

- Durée : 2 jours (14 heures) ou 7x2h ou 4x3,5h

Maryna AMRHEIN, Sens à Soi

- Public : Tout professionnel souhaitant mieux gérer son stress et ses émotions (managers, collaborateurs, RH, professions exposées)
 - Prérequis : Aucun prérequis technique ; un intérêt pour le développement personnel est un plus
 - Format : Présentiel ou distanciel – inter ou intra entreprise
-

Une formation à fort impact individuel et collectif

Cette formation constitue une véritable pause régénératrice dans des parcours souvent tendus ou surchargés. Elle permet de retrouver du sens, de l'énergie, de la lucidité et de réinstaller un climat relationnel plus apaisé dans les équipes. Elle contribue également à prévenir les risques psychosociaux et à renforcer la qualité de vie au travail.

