

Gestion du stress et des émotions au travail

Formation dispensée par **Alkine**
FORMATION



DURÉE

1 journée (7heures)



FORMAT

Présentiel / Distanciel



PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne évoluant
dans un milieu
professionnel

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les mécanismes du stress et des émotions
- Identifier ses propres sources de stress en situation professionnelle
- Apprendre à réguler ses émotions dans un contexte de travail
- Mettre en place des outils concrets pour préserver son équilibre au quotidien

CONTENU DE LA FORMATION

- 1. COMPRENDRE LE STRESS**
 - Définition du stress : bon stress / stress chronique
 - Les mécanismes physiologiques et psychologiques
 - Les impacts du stress sur la santé et la performance
- 2. GÉRER SES ÉMOTIONS AU TRAVAIL**
 - Comprendre le rôle des émotions
 - Identifier ses réactions émotionnelles
 - Techniques pour prendre du recul en situation tendue
- 3. IDENTIFIER SES FACTEURS DE STRESS**
 - Stress organisationnel
 - Stress relationnel
 - Stress lié à la charge de travail et aux responsabilités
 - Auto-diagnostic et échanges collectifs
- 4. OUTILS ET TECHNIQUES PRATIQUES**
 - Techniques de respiration et d'ancrage
 - Organisation et priorisation des tâches
 - Communication apaisée et assertive
 - Mise en place d'actions simples et durables

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques accessibles
- Études de cas issues de situations professionnelles
- Exercices pratiques et mises en situation
- Temps d'échanges et de réflexion collective
- Matériel utilisé : ordinateur et vidéo projecteur

ÉVALUATION & SUIVI

- Évaluation des acquis en fin de formation (quizz)
- Remise d'un support pédagogique
- Attestation de formation délivrée