



## Médias

# Gestion du stress et des émotions

Face au stress : réguler son comportement

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

La formation gestion du stress et des émotions permet à distance de: Comprendre son stress et évaluer ses besoins face au stress Réguler ses émotions et sa relation aux autres en situation de stress Créer son plan d'action de gestion du stress

## Publics concernés

Tout public.

## Pré-requis

Aucun.

## Points forts

Une formation 100% à distance.

Autodiagnostic permettant à chaque participant de mieux connaître ses réactions et ses propres mécanismes.

Définition d'un plan d'action anti-stress personnalisé.

## FORMATEURS

Nos formateurs pratiquent régulièrement des méthodes de recentrage et de relaxation, et sont formés au elearning.

## CONTENU

- Savoir définir le stress et comprendre son mécanisme neuronal
- Analyser mes facteurs de stress au travail
- Identifier ses signaux d'alertes au stress
- Connaître les 3 catégories de besoins dans la gestion du stress
- Évaluer le niveau de satisfaction de ses besoins en situation de stress
- Connaître sa valeur et en être conscient
- Répondre à ses besoins émotionnels dans un contexte de changement
- Réguler une tension, voire un conflit
- Connaître une boîte à outils de régulation du stress
- Définir son plan d'action de gestion du stress

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Les 7 heures sont réparties en 3 sessions de 2 h + 2 x 30 mn de travaux entre les sessions.

- Quiz
- Questionnaires
- Brainstorming
- Chat
- Classes virtuelles en visioconférence
- Travaux en intersessions

## MATÉRIELS UTILISÉS

Salle de cours avec projection.

## POUR PROLONGER CETTE FORMATION

Gérer les personnalités complexes dans son équipe (C01687)

Co-développement : résoudre des problématiques entre pairs (C01682)

Managers de proximité : adapter son management (C01695)

---

**Site web : [campus.ina.fr](http://campus.ina.fr)**

Réf: C01724

**Catégorie**

Fondamentaux

**Votre conseiller de formation**

Dominique Charlier 01 49 83 24 07 [dcharlier@ina.fr](mailto:dcharlier@ina.fr)

**Durée**

1 jour (7 heures)

**Prix**

650 €

**SESSIONS**

Le 18 nov. 2024 à INA / ISSY-LES-MOULINEAUX ( 21-23 RUE CAMILLE DESMOULINS ISSY-LES-MOULINEAUX ) : 650 € Le  
16 sept. 2024 à INA / ISSY-LES-MOULINEAUX ( 21-23 RUE CAMILLE DESMOULINS ISSY-LES-MOULINEAUX ) : 650 €

---

**Mes notes :**

-----

-----

-----

-----