



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

Réf: C01724

Catégorie

Fondamentaux

Votre conseiller de formation

Dominique Charlier 01 49 83 24 07 dcharlier@ina.fr

Durée

1 jour (7 heures)

Prix

685 €

SESSIONS

Le 15 sept. 2025 à 100 % À DISTANCE SUR 3 DEMI-JOURNÉES () : 685 € Le 17 nov. 2025 à 100 % À DISTANCE SUR 3 DEMI-JOURNÉES () : 685 €

Mes notes :
