



**FORMATION
CONTINUE**



GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS AU TRAVAIL

Les professionnels rencontrent souvent des difficultés à gérer le stress lié à la charge de travail et aux attentes élevées. Les émotions mal maîtrisées peuvent nuire à la communication et à la productivité. La méconnaissance des techniques de gestion du stress aggrave les tensions au sein des équipes. Cette formation propose des outils pratiques pour identifier, comprendre et gérer efficacement ces situations.

Informations pratiques

- Objectifs : Identifier les sources de stress professionnel, Apprendre des techniques pour gérer efficacement le stress et les émotions
- Prérequis : Aucun
- Aptitudes : Capacité à reconnaître les facteurs de stress au travail, Maîtrise des techniques de relaxation et de respiration
- Durée : 2 jours (14 heures)
- Délai d'accès : Inscription possible jusqu'à 7 jours avant le début de la formation
- Méthodes mobilisées : Apports théoriques et pratiques, Exercices de mise en situation, Échanges et partages d'expériences
- Modalités d'évaluation : Évaluation des acquis via des mises en situation et un questionnaire final
- Tarif intra-entreprise : à partir de 2400 €

Compétences développées

- Mise en œuvre d'outils de gestion du stress
- Amélioration de l'équilibre émotionnel au travail
- Accessibilité : locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite. Nous vous invitons à nous faire part de vos besoins spécifiques avant le début de la formation si vous êtes en situation de handicap. Nous nous efforcerons d'y répondre au mieux.



Votre Contact



05.58.05.44.81
formation@landes.cci.fr



www.landes.cci.fr

DÉTAILS DE LA FORMATION

Programme indicatif

1- Les bases du stress au travail

- Définition et types de stress : stress positif et stress négatif
- Les causes principales du stress en milieu professionnel
- Les impacts du stress sur la santé et la performance

2- Identifier ses propres sources de stress

- Diagnostic individuel : auto-évaluation et analyse des situations stressantes
- Identification des facteurs externes et internes au stress
- Évaluation des signes d'alerte et des déclencheurs personnels

3- Les mécanismes biologiques et psychologiques du stress

- Comprendre la réaction « fuite ou combat » et son influence
- Le rôle des hormones (adrénaline, cortisol) dans le stress
- Analyse des émotions associées au stress

4- Techniques de relaxation et de gestion des émotions

- Découverte des méthodes de relaxation : respiration abdominale, cohérence cardiaque
- Exercices pratiques de méditation et de pleine conscience (mindfulness)
- Techniques de relâchement musculaire progressif

DÉTAILS DE LA FORMATION

Programme indicatif

5- Stratégies pour réduire le stress au quotidien

- Organisation du travail : priorisation et gestion des tâches
- Création d'un environnement propice à la sérénité (physique et mental)
- Gestion des relations professionnelles : communication apaisée

6- Mises en situation et plans d'action individuels

- Simulations de situations professionnelles stressantes et résolution
- Élaboration d'un plan personnel de gestion du stress
- Échanges collectifs et retours d'expérience