



## PERSPECTYS

1 Rue Lefèbvre  
83500 LA SEYNE SUR MER  
formation@perspectys.fr  
0652906953



# FORMATION GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS AU TRAVAIL

**Durée : 14 heures**

## Profils des stagiaires

- Chef d'entreprise,
- chef de projet,
- Salarié, manager,
- Chef d'entreprise et tout collaborateur ayant besoin de garder le contrôle de ses émotions en situation de stress et de tension au travail.

## Prérequis

Aucun

## Objectifs pédagogiques

- Expliquer le lien entre stress et émotion
- Identifier les facteurs de stress et sources d'émotions positives
- Garder le contrôle de ses émotions
- Gérer les situations conflictuelles
- Trouver la sérénité au quotidien

## Contenu de la formation

### Expliquer le lien entre stress et émotion

#### Définir le stress

- Les origines du stress
- Les différentes formes de stress

#### S'approprier le mécanisme pensée émotion action

- L'émotion cachée derrière le stress
- Les contours de la peur
- VALIDATION : mon « profil stress » et pistes d'action

### Identifier les facteurs de stress et sources d'émotions positives

#### Identifier les facteurs de stress

- Le stress au travail
- Les principales sources de stress
- Le modèle Karasek



## **PERSPECTYS**

1 Rue Lefèbvre  
83500 LA SEYNE SUR MER  
formation@perspectys.fr  
0652906953



### **Activer ses sources de motivation au quotidien**

- Émotion, force et sens
- Ce que je peux améliorer
- Mes activités « vocations »
- VALIDATION : plan d'action

### **Garder le contrôle de ses émotions Gérer ses émotions**

- 4 étapes pour gérer ses émotions
- De l'émotion à l'action
- Co-coaching émotion/action

### **Faire face aux jeux psychologiques**

- Le triangle de Karpman
- La posture adulte
- Acteur et partie prenante
- Validation : mise en situation

### **Gérer les situations conflictuelles Objectiver la situation de conflit**

- Les 5 étapes vers le conflit
- Le PIDC
- Décryptage d'un conflit

### **S'affirmer sereinement**

- Le comportement assertif
- Les positions de vie
- ACTION : jeux de rôles
- Validation : analyse de situation

### **Trouver la sérénité au quotidien Prévenir le stress**

- La respiration
- Le « self-care » au quotidien

### **Nourrir les émotions positives**

- La stimulation des émotions positives
- Le pouvoir de la gratitude
- ACTION : ma check-list bonnes pratiques
- Validation : co-challenge

**TEST DE VALIDATION DES COMPETENCES ACQUISES  
ATTESTATION DE FORMATION DELIVREE EN FIN DE STAGE**



## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Formateur (trice) diplômé (e) et expérimenté (e)

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés et écrits
- Exposés théoriques
- Etudes de cas concrets
- Formation en présentiel
- Les contenus des formations évoluent en tenant compte des nouvelles prescriptions réglementaires
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Attestation de fin de formation

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Questions orales ou écrites (QCM)
- Facilitation graphique
- Mises en situation
- Feuille de présence émargée par demi-journée
- Formulaire d'évaluation de la formation

## Effectif de groupe

Minimum 1 personnes et douze personnes maximum

## Modalités et délais d'accès à la formation

**Lieux :** En organisme de formation / Dans vos locaux

**Date :** Selon vos disponibilités

**Modalités :**

- La formation peut être financée en fonds propres.
- Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles selon les critères de prise en charge de chaque OPCO.

*Pour plus d'informations, nous vous accompagnons dans vos choix et la gestion administrative.*

## Personne à contacter

PIEDDESAUX Laëtitia : 06.52.90.69.53 – [laetitia.px@perspectys.fr](mailto:laetitia.px@perspectys.fr)

**Vous êtes en situation de handicap :** contacter madame PIEDDESAUX Laëtitia au 06.52.90.69.53

**NB :** 98% des clients ont été satisfaits des prestations de formation de PERSPECTYS

Date du document : le 26/01/2021

Mise à jour : le 01/03/2023