



INSPIREZ-
VOUS !

GERER SES EMOTIONS ET MAITRISER SON STRESS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

Comprendre son état émotionnel afin de pouvoir mieux le maîtriser. Exploiter avec pertinence ses émotions et gérer son stress.

L'environnement professionnel est source de stress. Venez-vous former pour apprendre à gérer vos émotions et votre stress. Apprenez à identifier votre état émotionnel, agissez en prévention et appropriiez-vous les techniques de gestion du stress.

| | |
|---------------------------------|--|
| Objectifs et compétences visées | <ul style="list-style-type: none">- Identifier son état émotionnel afin de pouvoir mieux le maîtriser- Exploiter avec pertinence ses émotions, augmenter la fluidité des échanges et l'empathie- Identifier ses sources de stress, son niveau d'adaptation, ses mécanismes de défense- S'approprier les techniques de gestion du stress |
| Prérequis | Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation Une volonté de s'impliquer personnellement est cependant recommandée afin d'en tirer les meilleurs bénéfices |
| Durée Lieu | 21 heures / 3 jours CCI Nord-Isère / oCCigène, 5 Rue Antoine Condorcet, 38093 Villefontaine |
| Tarif | 1 050,00 € par stagiaire (non assujetti à la TVA) |
| Public | Personnes souhaitant mieux gérer ses émotions et son stress dans un environnement professionnel |
| Moyens et méthodes pédagogiques | Nombreux exercices pratiques et études de cas Alternance d'apports théoriques et d'applications pratiques |
| Evaluation Suivi | Outils de positionnement internes Contrôle continu Emargement |
| Validation / Certification | Attestation de compétences |
| Effectif | Mini 3 Maxi 10 |

occigène
Formations inspirées

centre de formation



CCI Nord Isère

- 5, rue Condorcet - 38093 Villefontaine

- T. 04 74 95 24 20 - mail : Occigene-competences@nord-isere.cci.fr

- www.ccinordisere.fr/occigene

La présente fiche est remise à titre d'information et constitue un descriptif synthétique et technique de la prestation proposée. Seul le contrat définitif et [les conditions générales de vente](#) qui lui sont annexées régiront les rapports entre la CCI Nord-Isère et son client.

Edition du 16/02/2023 - Code Prestation : DP_FOR_016694_001

Date de mise à jour : 16/02/2023 - N° SIRET : 183 830 025 00015

Enregistrée sous le numéro 823P000238.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Intervenant(e) | Formation animée par un consultant formateur expert dans ce domaine. Tous nos consultants formateurs répondent aux normes exigées par notre système qualité. <i>(Informations sur le formateur disponibles sur simple demande)</i> |
| Programme | <ol style="list-style-type: none"> 1. Repérer les émotions fondamentales <ul style="list-style-type: none"> - Savoir reconnaître les émotions de base et leur utilité - Décoder les déclencheurs : timbres, sentiments parasites et sentiments élastiques - Les attitudes inconscientes endossées (triangle de Karpman) : Persécuteur/Victime/Sauveur 2. Développer sa conscience émotionnelle <ul style="list-style-type: none"> - Identifier son état émotionnel, et celui d'autrui - Comprendre le déroulement des émotions, et celui d'autrui 3. Gérer ses émotions <ul style="list-style-type: none"> - Approches physique, cognitive, comportementale - Les situations difficiles 4. Le stress <ul style="list-style-type: none"> - Les définitions - Les chemins menant à la détresse émotionnelle - Les trois phases du syndrome général d'adaptation (SGA) - Les mécanismes inconscients de défense 5. La prévention <ul style="list-style-type: none"> - Agir sur la cause, sur la représentation mentale, sur soi-même - Les pièges à éviter, les attitudes positives - Se préparer à une situation stressante 6. Les solutions <ul style="list-style-type: none"> - Stratégies immédiates « à chaud » - Stratégies d'adaptation - Techniques orientées vers les problèmes, vers les émotions - Hygiène de vie |
| Les + | Formation opérationnelle, Effectif réduit pour faciliter l'appropriation, La relation humaine est au cœur de la formation. |
| Inscription et Délai d'accès | L'inscription est possible jusqu'à 48 heures avant le début de la session en cliquant sur https://bit.ly/CCINI_InscriptionFPC |
| Contact | 04 74 95 24 20 Occigene-competences@nord-isere.cci.fr |
| A savoir | Nous mettons tout en œuvre pour favoriser l'accueil et la formation des personnes en situation de handicap (locaux, pédagogies adaptées, accompagnement spécifiques, ...) |