

# CONSEIL & formations

## FICHE CATALOGUE GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS



### DOMAINE DE LA FORMATION

FORMACODE : 33047 climat social entreprise ; relation travail ; relations collectives / 32038 gestion situation difficile

ROME : M1503 Management des ressources humaines / M1502 - Développement des ressources humaines

NSF 413 Développement des capacités comportementales et relationnelles / 315 Ressources humaines, gestion du personnel, gestion de l'emploi

### DURÉE

Durée : 14 heures (7 heures / jour)  
2 jours en présentiel

### OBJECTIF GENERAL

Perfectionnement et élargissement des compétences

### NIVEAU

Volonté de s'impliquer personnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

Gérer efficacement son stress dans la durée.  
Appliquer méthodes réflexes pour faire face aux pressions professionnelles  
Faire appel à ses ressources individuelles par l'apprentissage de :

### PUBLIC

Toute personne susceptible d'être confrontée à des situations de stress dans un cadre professionnel ou personnel

- savoir-faire technique -> enrichir ses pratiques grâce à des méthodes et des outils, penser et ressentir autrement ;
- savoir-être personnel -> donner un éclairage à ses comportements, ses représentations et ses émotions pour les faire évoluer selon ses choix

### COMPETENCES PROFESSIONNELLES VISEES

Être capable de gérer ses émotions en situations de stress et retrouver un état de calme en appliquant sa propre stratégie de gestion du stress

Retrouvez-nous sur [conseiletformations.fr](http://conseiletformations.fr)

# PROGRAMME

**JOUR 1 : IDENTIFIER ET GERER SES EMOTIONS (1 jour)**

**MODULE 2 : GERER SON STRESS ET MIEUX COMMUNIQUER (1 jour)**

**DEMANDEZ VOTRE PLAN DE FORMATION A :** [contact@conseiletformations.fr](mailto:contact@conseiletformations.fr)

**RETROUVEZ LE TMOIGNAGE DE NOS STAGIAIRES [ICI](#)**

## ENCADREMENT

Formatrice: [Sylvie LAFARGUE](#) met son savoir être et son savoir-faire de Sophrologue et Relaxologue, de Maître praticienne en PNL et en Hypnose Ericksonienne au service du mieux-être professionnel. Elle accompagne les personnes et organisation vers un quotidien professionnel qui fait sens pour eux en allant vers plus de conscience.

**RETROUVEZ L'EQUIPE PEDAGOGIQUE [ICI](#)**

## VALIDATION DE L'ACTION DE FORMATION

Il est remis aux apprenants :

Attestation de formation.

## GROUPE CONSEIL & services

Fondé sur le principe de l'accompagnement permanent, nous nous fixons un objectif : **que chacun donne du sens, trouve son équilibre et développe l'harmonie dans sa vie personnelle et professionnelle**

À votre écoute et à votre disposition pour vous accompagner dans votre réflexion afin de préserver l'écologie de votre organisation et garantir ainsi le réalisme et la pérennité de votre projet.

Pour plus d'informations, contactez-nous à : [contact@conseiletformations.fr](mailto:contact@conseiletformations.fr)



Retrouvez-nous sur [conseiletformations.fr](http://conseiletformations.fr)