

# Gérer ses émotions et maîtriser son stress en situation professionnelle

Efficacité professionnelle - Communication - 2025

## Objectifs :

- Identifier son état émotionnel afin de pouvoir mieux le maîtriser en situation professionnelle.
- Exploiter avec pertinence ses émotions, augmenter la fluidité des échanges et l'empathie afin de prévenir des situations de travail difficiles.
- Identifier ses sources de stress, son niveau d'adaptation, ses mécanismes de défense afin de réduire le déséquilibre entre ses propres ressources et les demandes en situation professionnelle.
- S'approprier les techniques de gestion du stress et limiter l'impact du stress dans sa situation professionnelle.

**1 080 €**  
Net de taxe par personne

---

H2 EMOSTPRO 16-F24

---

 3 jours soit 21 heures

 Formation avec mobile learning intégré

## Prérequis :

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation.

## Participants :

Personne souhaitant mieux gérer ses émotions et son stress.

## Effectifs :

L'effectif maximum est de 10 personnes.

## Intervenants :

Formation animée par un consultant formateur spécialisé dans le domaine de l'efficacité individuelle.  
Tous nos consultants formateurs répondent aux exigences de notre système qualité.

**Dates et villes**

Grenoble - 04 76 28 29 28

- jeu 05 juin 2025, ven 06 juin 2025, mar 24 juin 2025
- jeu 16 oct 2025, ven 17 oct 2025, jeu 06 nov 2025

## Le contenu

### 1. Repérer les émotions fondamentales

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

Identifier son état émotionnel, et celui d'autrui.  
Comprendre le déroulement des émotions, et celui d'autrui.  
Comprendre l'impact de son état émotionnel sur les relations professionnelles.  
Comprendre l'impact de son état émotionnel sur situations professionnelles.



### 3. Gérer ses émotions

Approches physique, cognitive, comportementale.

Les situations difficiles en situation de travail.

Développer son assertivité et son empathie.

### 4. Le stress

Les définitions.

Les facteurs majeurs de stress dans la vie professionnelle.

Les chemins menant à la détresse émotionnelle ou les différentes phases du stress.

Les trois phases du syndrome général d'adaptation (SGA).

Les mécanismes inconscients de défense.

### 5. La prévention

Agir sur la cause, sur la représentation mentale, sur soi-même.

Les pièges à éviter, les attitudes positives.

Identifier et recevoir les signes de reconnaissance.

Savoir dire non avec assertivité.

Se préparer à une situation stressante.

### 6. Les solutions

Stratégies immédiates "à chaud".

Se donner des objectifs.

Appréhender le changement.

Gérer son temps et ses priorités.

Techniques orientées vers les problèmes, vers les émotions.



# Méthodes, moyens et suivi

## Méthodes pédagogiques et moyens techniques

CCI Formation met à disposition de ses clients l'ensemble des moyens pédagogiques nécessaires à l'exécution de cette formation conformément aux éléments présentés.

Alternance d'apports théoriques, méthodologiques, de mises en situation issues de situation vécues en dans le cadre professionnel et de conseils individualisés.

Travaux organisés à partir de cas vécus en situation de travail proposés par les participants.

Auto diagnostics et tests.

Travail sur les croyances internes et l'assouplissement de son niveau d'exigence.

Travail sur la prise de recul et la reprise du contrôle de soi afin d'être acteur et non spectateur.

Elaboration de plans d'actions pour mieux gouverner ses émotions et son stress.

Cette formation est accompagnée d'un module de mobile learning gamifié accessible en ligne pendant 2 mois.

L'objectif du mobile learning est de compléter la formation en face à face ou à distance via des activités courtes, ludiques et engageantes depuis un smartphone, une tablette ou un pc où vous voulez et quand vous voulez.

L'assimilation des notions est favorisée par un format court, répété et surtout gamifié, sur une période de temps déterminée. Cette gamification est particulièrement efficace pour favoriser l'apprentissage. C'est l'ancrage mémoriel assuré.

## Moyen d'appréciation de l'action

Le stagiaire est soumis à des mises en situations, des exercices pratiques, des analyses de ses pratiques dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de sa progression et du développement de connaissances et de compétences acquises conformément aux objectifs visés.

Une évaluation des acquis sera réalisée en fin de formation par le formateur.

Elle permettra d'attester de l'acquisition des compétences par le stagiaire à l'issue de la formation.

## Suivi de l'action

Une feuille de présence par demi-journée devra être signée par le stagiaire.

## Accessibilité

L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 48 heures avant le début de la session.

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Dans le cadre de la charte H+, CCI Formation est un relais auprès des acteurs du handicap pour répondre le mieux possible à votre demande de formation. N'hésitez pas à prendre contact avec notre référent pour que nous étudions votre demande.

