GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

RETROUVER ÉQUILIBRE ET SÉRÉNITÉ

OBJECTIFS

Faire face au quotidien à des situations stressantes Prendre du recul sur ses émotions quotidiennes Renforcer sa pensée positive

PROGRAMME

Impacts sur le corps du stress et des émotions

Différentes manifestations du stress : symptômes cognitifs, physiques et comportementaux Utilité des émotions et impact sur le corps Lien entre le cerveau et le corps Relation troubles psychiques et problèmes physiques

Identification de ses propres réactions face au stress

Identification des facteurs de stress Stresseurs personnels et stresseurs professionnels Stress et personnalité Prise de recul par rapport au stress relationnel Points de rupture, signaux d'alerte

Développement de l'optimisme et affaiblissement de ses croyances limitantes Prise de conscience de l'impact négatif des

pensées limitantes au travail Changement de posture mentale par rapport aux agents stressants Utilisation de la pensée positive au quotidien

Découverte des techniques de gestion du stress

A chaud : lâcher-prise, respiration apaisante, automassage, pause...

A plus long terme : hygiène de vie, délégation.

A plus long terme : hygiène de vie, délégation, gestion du temps et des priorités, visualisation, affirmation de soi et fixation des limites...

MODULE

Durée: 2 jours sur 2 mois

Code WEB: MGTM43

Public

Managers de proximité, managers hiérarchiques ou fonctionnels de tous secteurs d'activité

Prérequis

- Aucun prérequis exigé

Modalités d'admission

- Admission sur dossier d'inscription. Un échange sur les objectifs individuels est prévu.
- La décision d'admission est communiquée au candidat sous un mois par CESI.

Rythme de formation

La formation alterne des séquences en présentiel d'une journée et des séquences en classe virtuelle à distance d'une ou plusieurs heures.

Frais de scolarité

1000 euros 1200 euros TTC Tarif applicable pour toute inscription réalisée en 2026.

Certification

OPEN BADGE CESI : validation numérique de compétences et de connaissances



OUVERTURES DANS NOS CAMPUS

Contactez nos campus pour en savoir plus.