

# 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, gestion du temps et des priorités, visualisation, affirmation de soi et fixation des limites...

### OUVERTURES DANS NOS CAMPUS

Contactez nos campus pour en savoir plus.

Dijon

### MODULE

Durée : 2 jours  
sur 2 mois  
Code WEB : MGMT43

#### 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

1 000 euros  
1 200 euros TTC  
Tarif applicable pour toute inscription réalisée en 2025.

#### Certification

OPEN BADGE CESI : validation numérique de compétences et de connaissances

