



## **GÉRER LE STRESS ET RÉGULER SES ÉMOTIONS**

Cette formation s'inscrit dans une logique de prévention en permettant aux participants de mieux comprendre leurs mécanismes internes, de développer leurs capacités d'autorégulation et de mobiliser des outils concrets pour faire face aux situations professionnelles exigeantes.

**Durée : 3x 2H**

**Nombre maximum de participants : 14 à 18 participantes**

### **Objectif global**

Permettre aux participants de comprendre les mécanismes du stress et des émotions, d'identifier leurs déclencheurs, et de développer des stratégies concrètes d'autorégulation afin de préserver leur équilibre, renforcer leur capacité d'adaptation et évoluer plus sereinement dans leur environnement professionnel.

**Exemples de thèmes abordés :** (comprenant apports, échanges et mises en pratique)

Le contenu est ajusté selon les enjeux de l'organisation et le profil des participants.

- Comprendre les mécanismes du stress et leur impact en contexte professionnel
- Identifier ses sources de stress et ses déclencheurs personnels
- Observer ses réactions automatiques face à la pression (pensées, émotions, comportements)
- Comprendre la fonction des émotions et leur rôle
- Expliquer les mécanismes du stress et la fonction des émotions
- Identifier les sources et déclencheurs personnels de stress
- Développer des stratégies concrètes pour faire face aux situations stressantes
- Expérimenter des outils de régulation émotionnelle, pratiquer et se les approprier pour retrouver un état interne plus stable
- Renforcer sa capacité à prendre du recul et à ajuster ses réactions
- Identifier ses signaux d'alerte et prévenir les situations de surcharge
- Intégrer les apprentissages à la pratique professionnelle quotidienne
- Intégrer à son quotidien plus de plaisir, de joie et de légèreté pour sortir du pilote automatique et nourrir son épanouissement personnel.

### **Les bonus de nos ateliers VitalÔréflex**

- Possibilité de sélectionner et prioriser les thématiques selon vos enjeux terrain
- Animation participative favorisant l'engagement, l'expérimentation et l'intégration
- Outils concrets immédiatement transférables dans le quotidien professionnel
- Formation alignée avec les enjeux de prévention des risques psychosociaux
- **Formation éligible Loi du 1%**