

# PROGRAMME DE FORMATION SUR MESURE

*Réguler ses émotions et son stress*

## Objectifs

Comprendre le processus émotionnel s'approprier les clés de l'intelligence émotionnelle  
Réguler ses émotions et renforcer son intelligence relationnelle  
Gérer son stress  
Appliquer les techniques de gestion du stress et développer une stratégie anti-stress durable

## Programme

Les enjeux du programme :  
Prendre conscience de ses émotions et de son niveau de stress  
Développer sa sérénité  
S'approprier les outils de gestion des émotions et du stress  
Partie I : Comprendre le processus émotionnel s'approprier les clés de l'intelligence émotionnelle  
Le rôle et le fonctionnement des émotions  
Les clés et les étapes de l'intelligence émotionnelle  
Partie II : Identifier et réguler ses émotions  
Comprendre le flot des émotions avec la boussole des émotions  
Reconnaître et distinguer ses émotions  
Appliquer des techniques pour renforcer son expérience émotionnelle positive  
Apprendre à naviguer les émotions inconfortables (stress, tristesse, inquiétude, colère, etc.)  
Partie III : Renforcer son intelligence relationnelle  
Partie V : Gérer son stress  
Identifier les générateurs de stress  
Exercices et techniques de gestion du stress  
Manager et communiquer en situation de stress  
Développer une stratégie anti-stress durable

## Public concerné

## Prérequis

Aucun prérequis

## Durée

7 heures.

## Effectifs maximum

8 stagiaires

## Qualification des intervenants

Diplômée de Sciences Po Paris et de La Sorbonne – coach professionnelle certifiée et titulaire d'un certificat de psychologie positive, Aurélie accompagne les dirigeants, les managers et les équipes autour de 3 dimensions : Transformations, Management & Leadership, Ressources Humaines, RSE, QVT. La formatrice a occupé les postes de directrice des ressources humaines et directrice de la responsabilité sociale et environnementale dans le secteur du conseil en stratégie et transformation.

## Moyens pédagogiques et techniques

Une formation centrée sur la pratique et l'appropriation de techniques de gestion des émotions et du stress  
Maîtriser des outils concrets  
Présentiel

## Modalités d'évaluation des acquis

Évaluation des compétences acquises via les mises en situation

## Sanction visée

Attestation de formation

## Logistiques

Matériel nécessaire pour suivre la formation

Bloc notes et stylo

Délais moyens pour accéder à la formation

Cette formation est sur-mesure. Faites votre demande de devis via le formulaire sur notre site catalogue.ebrio.com ou bien par courrier électronique : formations@ebrio.com.

Une réponse vous est apportée sous 48h00. Le déploiement est de 2 à 6 semaines suite à l'acceptation de la proposition.

**Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :**

*Ebrïoo met tout en œuvre pour permettre aux personnes en situation de handicap d'accéder plus facilement à nos formations et trouver des compensations les plus adaptées à chaque situation de handicap.*

*Votre contact est Fabienne du Teil, [f.duteil@ebrïoo.com](mailto:f.duteil@ebrïoo.com) - 07 82 40 00 59.*

*Dans le cas de formation au sein des locaux de l'entreprise cliente, le registre public d'accessibilité du site s'applique. Le cas échéant, le ou les participants doivent être munis d'un poste informatique adapté au handicap.*

**Fabienne du TEIL | EBRIOO | [f.duteil@ebrïoo.com](mailto:f.duteil@ebrïoo.com)**

**Mobile : 07 82 40 00 59 |  | Suivez-nous sur :  **

Management - Soft Skills- RH & Formation - QVT - Digital - Bureautique

