



PGR08

## GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS

### Public

Tout public  
confronté à une  
situation de stress

### Durée

2 jours

### Prérequis

Aucun

### Groupe

10 personnes  
maximum

### Evaluation

Elle sera effectuée  
en fin de session à  
partir d'un  
questionnaire de  
satisfaction

## Objectif global

- Savoir identifier les sources de stress et les facteurs générateurs.
- Savoir prendre du recul et remettre en cause ses comportements dans les situations difficiles

## Objectifs spécifiques

- Acquérir et appliquer des techniques de gestion du stress pour garder son calme.
- Savoir transformer le stress en énergie mobilisatrice et constructive.
- Découvrir et maîtriser des techniques anti-stress.
- Améliorer son mode de communication en maîtrisant mieux ses impulsions.
- Définir des objectifs d'amélioration de ses pratiques professionnelles.
- Connaissance des différents types de « stresseurs » :
  - Stress de fuite
  - Stress de lutte
  - Stress d'Inhibition

« L'objectif est d'apprendre à gérer ses émotions en situation de stress ou de conflits. »

