

# Gérer son stress et ses émotions

Mieux gérer ses états émotionnels pour un quotidien professionnel apaisé

# Quilotoa

## Objectifs

- Identifier et mieux comprendre son propre mode de fonctionnement émotionnel
- Acquérir le réflexe de prendre du recul par rapport à ses émotions et celles de ses interlocuteurs
- Transformer ses émotions en alliées et non en obstacles
- Expérimenter une boîte à outils pour aborder ses émotions de manière créative et constructive

## Contenu

Mécanismes physiologiques et psychologiques des émotions

Fonctions positives des émotions : peur, colère, envie, tristesse...

Outils physiques pour maîtriser ses émotions

Respiration, relaxation dynamique, enracinement, techniques de protection

Outils mentaux pour transformer ses émotions en alliées

Observation fine, accueil du message de l'émotion, visualisation, force de l'intention

Techniques de communication pour un quotidien professionnel apaisé

Comment désamorcer les tensions émotionnelles

Utilisation de la force de persuasion des émotions

Trousse de secours personnalisée

Durée : 2 jours

Tarif : sur devis

Public et prérequis



> Tout public

> Aucun prérequis

Handicap

A notre siège, accueil des personnes à mobilité réduite.

Pour de plus amples renseignements contactez notre référente handicap : [m.carpentier@quilotoagroup.com](mailto:m.carpentier@quilotoagroup.com)



Pédagogie et évaluation

Issue des techniques théâtrales, active et pratique, elle vise à donner à chaque participant l'autonomie indispensable à toute progression durable. Des repères théoriques, transmis de manière interactive, complètent les exercices pratiques pour aider à l'appropriation.

Evaluation

Permanente : au fil de l'eau lors des différentes mises en situation

En fin de formation : sur un exercice synthèse.

Après la formation via un formulaire en ligne