



# ENKAÏROS

FORMATION & CONSEIL

## Gestion du stress et des émotions



ENKAÏROS EURL  
SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère  
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTELIMAR  
Site : enkaïros.fr • mail : accueil@enkaïros.fr • Tél. 06 80 98 62 89  
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE  
N° organisme de formation : 8426 026 7126



# PROGRAMME

## Objectifs de la formation

- Comprendre la relation entre pensées, émotions et stress
- Connaître les mécanismes du stress au niveau physiologique, biologique et neurophysiologique
- Prendre conscience des schémas réactionnels individuels et apprendre à faire évoluer ceux – ci
- Aborder des outils de gestion du stress et des émotions au quotidien dans le contexte professionnel
- Appréhender les différentes méthodes de gestion des émotions : approches psychocorporelles, approches cognitivo-comportementales, outils thérapeutiques, outils de communication interpersonnelle

## Public concerné et pré requis

Tout collaborateur souhaitant apprendre à mieux maîtriser ses émotions en milieu professionnel. Aucun pré requis

## Intervenants

Formateur expérimenté en management, neurosciences appliquées à l'environnement professionnel, gestion du stress, techniques psycho-corporelles

## Méthodes et outils pédagogiques

Questionnaires, tests et auto-diagnostic, vidéo-projection, exercices, échanges, livret de travail, études de cas

## Validation

Evaluation et vérification des compétences acquises au moyen de mises en situation, quizz, attestation de fin de stage

## Effectif, durée et lieu de la formation

Inter ou intra-entreprise

7 h (1 jour)

**ENKAÏROS**  
FORMATION & CONSEIL

ENKAÏROS EURL  
SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère  
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTELIMAR  
Site : enkaïros.fr • mail : accueil@enkaïros.fr • Tél. 06 80 98 62 89  
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE  
N° organisme de formation : 8426 026 7126



5 – 10 personnes

# PROGRAMME



ENKAÏROS

FORMATION & CONSEIL

ENKAÏROS EURL  
SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère  
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTELIMAR  
Site : [enkairos.fr](http://enkairos.fr) • mail : [accueil@enkairos.fr](mailto:accueil@enkairos.fr) • Tél. 06 80 98 62 89  
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE  
N° organisme de formation : 8426 026 7126

ENSEMBLE CONSTRUISONS **VOTRE ENTREPRISE DE DEMAIN**