



100 % de satisfaction
et 100 % d'objectifs atteints en 2024

Formation : Gérez vos émotions en situation de stress

Objectifs de la formation :

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Gérer ses émotions en situation de stress.
- Acquérir les bons reflexes pour lutter contre le stress.
- Gagner en efficacité professionnelle grâce à une récupération de son énergie positive

Intervenant : Elisabeth BONNEFOY, Expert-référent "RH" de l'ARIA Sud

Déroulé pédagogique :

De 09h à 12h30

Prendre conscience des différentes émotions et leurs degrés – les notions de stress agréable et désagréable

Quels sont, dans mon environnement de travail, les cas qui font « monter la pression » et comment je le vis – les voleurs de temps qui engendrent du stress désagréable

La santé mentale et la gestion du stress, comment en parler entre collègues, pour améliorer la cohésion et donc l'état de stress

De 13h30 à 17h

Les exercices simples qui permettent de redescendre le niveau de stress (cohérence cardiaque et autres exercices de respiration et de visualisation)
Savoir exprimer son état émotionnel avec assertivité (communication non violente) – oser

Connaitre et utiliser les lois du temps, la matrice d'Eisenhower et le SMART pour réaliser ses objectifs sans stress désagréable

Public : Managers, responsables RH, Directeurs

Prérequis : Manager au moins une personne en direct

Coût par participant :
Adhérents 2025 : 550€ HT
Non Adhérents 2025 : 750€ HT
Cette formation peut être prise en charge par votre OPCO.

Lieu : En ligne

Date : 03/06/2025

Délai d'accès : 15 jours avant le début de la formation
Ouverture de session à partir de 3 stagiaires

Durée : 1 journée collective 7h

Distanciel

Contact pédagogique :

Coralie BENITO
04 90 31 55 19
coralie@ariasud.com

Contact administratif :

Sabrina Declerck
04 90 31 55 08
sabrina.declerck@foodinpaca.com



PERFORMANCE INDUSTRIELLE



ACHATS & SUPPLY CHAIN MANAGEMENT



QUALITÉS DES PRODUITS



R&D MARKETING



ENVIRONNEMENT ET DÉVELOPPEMENT DURABLE



COMMERCIALISATION & MARCHÉS



RESSOURCES HUMAINES



FONCTIONS SUPPORT



Méthodes pédagogiques :

Méthodes participatives et actives
 Alternance d'apports théoriques, d'exercices et de mises en situation
 Partage d'expériences
 Support de formation remis aux stagiaires

Lors des formations en distanciel, les séquences en visioconférence sont organisées via l'application Teams – un test de débit vous sera proposé. Recommandation : se connecter 15 minutes avant démarrage de la formation pour le test connexion

Evaluation des connaissances :

Exercices et cas pratiques et/ou questionnaires d'évaluation. Les critères d'évaluation sont directement reliés aux objectifs cités au début du programme.

Moyens mis en place pour suivre l'évaluation de la formation :

Feuilles d'émargement, attestation de formation et certificat de réalisation.

Cette formation se déroule dans un lieu accessible aux personnes en situation de handicap. Notre référent handicap se tient par ailleurs à votre disposition pour organiser votre accueil et le déroulement de la formation : contactez Sabrina Declerck, votre contact administratif.

Conditions d'annulation : Toute annulation devra faire l'objet d'une notification écrite. Pour toute inscription annulée après le 20/05/2025, la totalité des frais sera due à l'ARIA Sud. L'ARIA SUD se réserve le droit d'annuler ou de reporter la formation (notamment en cas de manque d'inscrits), et d'en informer le stagiaire au plus tard 5 jours avant la date de la Formation

Programme mis à jour le 03/09/2024

Organisme de formation :



Enregistrée sous le
 numéro :
 93840215384

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

N° de Certificat Qualiopi :
[FR087476-1](#)



PERFORMANCE INDUSTRIELLE



ACHATS & SUPPLY CHAIN MANAGEMENT



QUALITÉS DES PRODUITS



R&D MARKETING



ENVIRONNEMENT ET DÉVELOPPEMENT DURABLE



COMMERCIALISATION & MARCHÉS



RESSOURCES HUMAINES



FONCTIONS SUPPORT