



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
- ➔ Avoir les bons réflexes 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 :

09h00 - 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

13h30 - 17h00 :

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

Public : Managers, responsables RH, Directeurs

Prérequis : Manager au moins une personne en direct

Coût par participant :

Adhérents 2026 : 550€ HT

Non Adhérents 2026 : 750€ HT

Cette formation peut être prise en charge par votre OPCO.

Lieu : En ligne

Date : 26/03/2026

Délai d'accès : 15 jours avant le début de la formation

Durée : 1 journée collective (7h)

Distanciel

Contact pédagogique :

Lucile Demametz

06 22 66 20 02

lucile@ariasud.com

Contact administratif :

Sabrina De Clerck

06 22 66 20 06

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

Les formations en présentiel se déroulent dans une salle de formation équipée d'un vidéoprojecteur

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

Formations immersives : exercices pratiques et mises en situation pour développer des compétences spécifiques.

Jeux de rôle et simulations : Reproduction de situations de travail ou de contextes professionnels afin d'apprendre à gérer des situations spécifiques.

Méthode des cas : Analyse de situations réelles ou fictives pour développer la réflexion critique et la prise de décision.

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 Juillan à handicap@foodinpaca.com

*Conditions d'annulation : Toute annulation devra faire l'objet d'une notification écrite. Pour toute inscription annulée **10 jours avant le début de la formation**, 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 05/02/2026

Organisme de formation :



Enregistrée sous le

numéro :

93840215384

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

N° de Certificat Qualiopi :

[FR064985-01](#)



PERFORMANCE
INDUSTRIELLE



ACHATS &
SUPPLY CHAIN
MANAGEMENT



QUALITÉS
DES PRODUITS



R&D
MARKETING



ENVIRONNEMENT ET
DÉVELOPPEMENT
DURABLE



COMMERCIALISATION
& MARCHÉS



RESSOURCES
HUMAINES



FONCTIONS
SUPPORT