

GESTION DU STRESS & INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

— Public	Managers, collaborateurs, équipes en tension.
— Durée	1 journée - 7 heures
— Pré-requis	Aucun
— Objectifs	Comprendre les mécanismes du stress Réguler ses émotions Prévenir l'épuisement professionnel Développer son intelligence émotionnelle
— Méthodes pédagogiques	La pédagogie comprend les phases théoriques, des exercices, des analyses de cas et des échanges. Certaines formations proposent des techniques psycho-corporelles innovantes pour se libérer de tensions qui empêchent une mise en action confortable. Des enregistrements audios permettent au stagiaire de reproduire certaines pratiques en toute autonomie. Support de cours pour chaque participant Proposition d'actions quotidiennes à mettre en place pendant plusieurs semaines dès la fin de la formation
— Modalité d'évaluation des acquis	Evaluation pré-formation Evaluation des acquis pendant la formation Evaluation générale du stage à l'issue de la formation Evaluation à froid 6 mois après la formation
— Délai d'accès	L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la session
— Accessibilité handicapés	Au centre d'affaires ELITE partenaire d'ACF à 20 m. Guide d'accessibilité à l'accueil.

JOUR 1 – COMPRENDRE ET RÉGULER SON STRESS

- Comprendre les mécanismes du stress (Syndrome général d'adaptation, Selye)
- L'intelligence émotionnelle (Goleman)
- La cohérence cardiaque : la méthode 3-6-5 (David O'Hare)
- Ancrage et outils de préparation mentale

NOUS CONTACTER

Siège social

16, ALLÉE FRANÇOIS VILLON
38130 ÉCHIROLLES

Téléphone

04 76 23 20 50 - 06 81 73 19 35

Suivez-nous sur les réseaux sociaux, rejoignez la communauté !



ACF Audit Conseil Formation



@ACF_Formation

Dernière mise à jour : 31/08/2026

PROFIL Formateur : Les formateurs sont recrutés selon plusieurs critères :
Expérience, pédagogie, dynamisme et prévoyance.