

## **A qui s'adresse cette formation ?**

La formation s'adresse à toutes personnes ayant besoin de disposer de repères et de moyens concrets pour faire évoluer leur efficacité personnelle et professionnelle.

## **Objectifs**

- Acquérir des connaissances de base concernant le stress et les émotions.
- Comprendre les émotions et leurs impacts.
- Disposer de repères pour mieux gérer le stress au quotidien.

## **Méthodologie**

Cette formation développe une méthodologie claire. Chaque élément du contenu fait l'objet d'une présentation d'outils avec une démarche pédagogique participative pour :

- Revoir ses représentations concernant les émotions et le stress.
- Comprendre les conséquences de l'expression des émotions dans les relations.
- Connaître les mécanismes émotionnels principaux : du déclencheur au comportement d'adaptation.



## **Présentation**

Comprendre et accepter ses émotions en situation de stress n'est pas toujours évident. Cette formation permet d'apprendre davantage à se connaître pour limiter les répercussions dites négatives que l'on peut ressentir.

## **Renseignements**

**Anne Lise L'HUILLIER**  
**Cabinet ALL Coaching**

13 Rue des Oiseaux – BP 10081  
66600 RIVESALTES

**Portable :** 07 84 35 53 35

**Mail :** [info@allcoaching.fr](mailto:info@allcoaching.fr)



Siret : 898 297 015 00015  
Code APE : 9609Z (autres services personnels n.c.a.)  
Numéro de déclaration d'activité : 76660267666

[www.allcoaching.fr](http://www.allcoaching.fr)



# **Formation** **Comprendre ses** **émotions en** **situation de stress**



## **Prochaine session :**

**Nous consulter**

**Anne Lise L'HUILLIER**

**07 84 35 53 35**

[info@allcoaching.fr](mailto:info@allcoaching.fr)

## **Contenu de la formation**

La formation permet de comprendre et de repérer l'importance de ses émotions au quotidien pour apprendre à mieux agir en situation de stress.

- Introduction au stress.
- Identification des ressources possibles pour comprendre et diminuer le stress.
- Autodiagnostic personnel dans le vécu des émotions.
- Identification des difficultés dans la verbalisation du stress et des émotions dites désagréables.
- Découverte et compréhension de l'assertivité.

## **Dispositif d'évaluation**

- Quiz au début et la fin de la formation
- Evaluation en fin de formation



## **Modalités d'inscription**

Les inscriptions sont réalisées à partir de l'annonce des dates. Sous réserve de places disponibles, elles sont possibles jusqu'à 3 jours avant le début de la formation.

Les inscriptions ne sont effectives qu'à réception de la convention signée pour les inscriptions individuelles.

La formation est ouverte avec un minimum de 06 participants. Le groupe est limité à 12 participants.

## **Déroulement**

- 07 H de formation consécutives en présentiel.
- Horaires de 9H à 17H

## **Réalisation en Intra**

Dans le cadre d'une réalisation en Intra, un entretien préalable est nécessaire afin d'appréhender les situations spécifiques avant la réalisation de la formation.

Possibilité de réalisation de cette formation en intra pour un groupe de 12 personnes maximum.

Devis sur demande.

## **Accessibilité**

Vous pouvez me contacter pour toutes questions relatives à l'accessibilité ou à un besoin d'aménagement.

## **Lieu**

Les 5 Eléments



441 Rue Aristide Berges / PERPIGNAN

Parking gratuit

## **Intervenante**

### **Anne-Lise L'HUILLIER**

- Formatrice accréditée Premiers Secours en Santé Mentale par PSSM France
- Coach Certifiée RNCP (Ecole Supérieure du Coaching)
- Educatrice Spécialisée Diplômée d'Etat (IRTS Perpignan)
- Master 2 Pratique de l'Intervention Sociale (UPVD)
- Auteure du Roman : L'Inconfort d'être soi, Editions Cap Béar

## **Tarif**

Dans le cadre de la formation continue :  
250 € net de TVA pour la journée de formation

Dans le cadre d'une prise en charge individuelle :  
120 € net de TVA pour la journée de formation

**Les repas sont à la charge des stagiaires**

