

Une question ? Un projet ?

Ayez le bon réflexe,

contactez-nous

☎ : 09 61 27 75 94

Em@il :

contact@jem-developpement.com

**Formation : Gérer ses émotions**  
en situation de **Stress** & développer  
sa stratégie de réussite

(option DIF)

**Partenaire de vos formations DIF**

**Pour qui ?**

- Toutes personnes de l'office du tourisme souhaitant gérer son stress et accroître son efficacité : hôtesses d'accueil, personnel administratif,...

**Dates de sessions :** nous contacter

**Durée** ⌚ : 14 heures (2 jours)

**Prix/pers :** 690 €

**Formation diffable**

**Lieu de la formation :**

La Rochelle – Paris – Nantes - Lyon

☞ Si vous souhaitez que cette formation se déroule en **INTRA** dans vos locaux, contactez-nous pour que nous puissions vous communiquer le tarif préférentiel de groupe, et convenir avec vous de votre date de session

**Pédagogie :**

Pédagogie Active et Progressive Par Objectifs (PAPPO)  
Autodiagnostic, exposés interactifs, exercices de relaxation et de concentration.

**Les plus de la formation :**

- Ce programme donne les bases aux participants pour mettre en pratique les acquis de manière autonome.  
- Un accompagnement individuel ou collectif peut être proposé pour favoriser la montée performance.

**Informations & Inscriptions**

Jaouad EL MARBOUH : 06 89 86 29 22  
www.jem-developpement.com  
contact@jem-developpement.com

*À forte dose, le stress professionnel est à l'origine de mal-être, de malades, d'agressivité et de frustration. À dose normale, il est source de créativité, de motivation, de bonne humeur, de progrès et d'innovation... Comment trouver son équilibre dans le stress ? Ce stage a pour ambition de répondre à cette problématique majeure.*

**OBJECTIFS :**

- Comprendre le processus de la réaction de stress et apprendre à le maîtriser
- Mieux comprendre son stress et ses émotions pour mieux les canaliser
- Être capable de transformer son stress en énergie positive et constructive
- Mettre en place une stratégie de réussite

**QU'EST-CE QU'UNE EMOTION ? QU'EST-CE QUE LE STRESS ?**

**1. APPRENDRE A MIEUX SE CONNAITRE ET S'APPREHENDER**

- Évaluer ses réactions et comportements face au stress
- Analyser et comprendre ses états émotionnels

**2. SAVOIR GERER ET CALIBRER SES RELATIONS PERSONNELLES ET PROFESSIONNELLES**

- La communication positive
- Interaction des émotions, comportements, représentations,...

**3. ORGANISER ET OPTIMISER SES RESSOURCES PERSONNELLES**

- Gestion du temps et de l'espace
- Apport de conseils sur l'hygiène de vie et les comportements de santé

**4. CONNAITRE LES OUTILS & LES PRATIQUES NECESSAIRES A LA ZEN ATTITUDE**

- Les principes de bases de la relaxation
- Les différents exercices pour gérer son stress
- Les outils d'aide au changement anti-stress

**5. DEVELOPPER SA PROPRE STRATEGIE DE REUSSITE**

- Identifier les facteurs de succès
- Savoir se fixer des objectifs
- Définir les différentes étapes de la réussite
- Savoir se décider et passer à l'action


**TRAINING :** Apprentissage et expérimentation de la pratique de la relaxation et de la respiration

- Synthèse et bilan de la formation



**Une question ?  
Un projet formation  
dans le cadre du DIF ou du Plan ?  
Ayez le bon réflexe, Contactez-nous**

*Votre interlocuteur JEM*

 : 09 61 27 75 94

Mobile : 06 89 86 29 22

Email : [contact@jem-developpement.com](mailto:contact@jem-developpement.com)

*Nous transformons vos  
potentiels et  
activons vos talents.*