FORMASUITE

# PROGRAMME DE LA FORMATION

## Mieux gérer ses émotions et sa charge mentale pour une vie professionnelle équilibrée

**Le 31/10/2026**

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Comprendre les différentes émotions et savoir les réguler pour mieux les gérer dans les situations difficiles.
- Identifier les signes de surcharge mentale et développer des techniques pour la gérer efficacement.
- Acquérir des compétences en communication émotionnelle pour mieux interagir avec les autres dans des situations émotionnelles.
- Développer des techniques de gestion de l'anxiété et du stress.
- Développer sa résilience pour mieux faire face aux difficultés et aux imprévus.

### CONTENU

**AVANT LA FORMATION**

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes

Voici un exemple de programme de formation de 2 jours sur la gestion des émotions et la charge mentale :

**Jour 1** :

Introduction

- Présentation des objectifs et des attentes de la formation
- Les enjeux de la gestion des émotions et de la charge mentale pour la performance professionnelle

Comprendre les émotions

- Les différents types d'émotions
- L'impact des émotions sur le bien-être et la performance
- Les techniques de régulation émotionnelle

Gérer la charge mentale

- La charge mentale : définition, enjeux et causes
- Les signes d'une surcharge mentale
- Les techniques de gestion de la charge mentale

La communication émotionnelle

- Les bases de la communication émotionnelle
- Les outils pour communiquer efficacement avec les autres en situation émotionnelle

**Jour 2**

CONTACTEZ NOUS

**Du Lundi au Vendredi**
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

**FORMASUITE**
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

La gestion de l'anxiété et du stress

- Les causes et les effets de l'anxiété et du stress
- Les techniques de gestion de l'anxiété et du stress

Gérer les conflits

- Les différents types de conflits
- Les techniques de résolution de conflits
- La communication non-violente

Le développement de la résilience

- La résilience : définition, enjeux et bénéfices
- Les techniques pour développer sa résilience

**FIN DE LA FORMATION**

- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.

## PREREQUIS

Aucun

## PUBLIC VISE

Tout public

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- **Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.**

## DUREE

14 heures

## PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

**Suivi de l'exécution :**

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

**Appréciation des résultats :**

- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation

CONTACTEZ NOUS

**Du Lundi au Vendredi**
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

**FORMASUITE**
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

- Évaluation continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

Moyens et supports pédagogiques :

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Cas pratiques
- Questionnaire et exercices
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Retours d'expériences
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules,
- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Grille d'évaluation (test de positionnement)
- Entretien téléphonique avec le formateur avant la formation
- Travaux pratiques
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence (webinar), téléphone et mail
- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation

Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
- Formateur référent : M.Lacave Téléphone : 05 31 60 07 07

Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.