Gérer son stress, ses émotions

Être positif en toutes circonstances

2 jours (14h00) | ★★★★½ 4,6/5 | DEVP-C19POSITIF | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Tarif : 1 520 € ht

Formations Soft Skills › Développement personnel › Gérer son stress, ses émotions

Document mis à jour le 13/11/2026

Objectifs de formation

- Reconnaître et stopper ses pensées négatives.
- Penser « positif », même face aux situations difficiles.
- Se mobiliser face au changement.

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Équipe pédagogique :
Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :
Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une **matrice pédagogique** adaptée pour permettre **un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés**.
Cette matrice prévoit une alternance de **temps de connexion en groupe** et de **séquences de déconnexion** pour des travaux de mise en pratique individuels.

Ressources pédagogiques :
Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur votre espace apprenant.
Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre plateforme dédiée.

Prérequis

Aucun

Public concerné

Tous.

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2I Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

Modules distanciels :

- E-quiz en amont/aval de la formation.
- Pourquoi faut-il adopter la « positive attitude » ?
- Et si vos émotions étaient à votre service ?
- Comment l'assertivité permet-elle de mieux gérer la critique ?

Privilégier la pensée positive

- Repérer et valoriser le positif.
- Identifier ses pensées négatives : le doute, les critiques...
- Stopper ses pensées négatives : se confronter à la réalité.
- Prendre du recul : apprendre à relativiser.
- Transformer ses pensées négatives en pensées positives.
- Oser exprimer une pensée positive.

Être positif dans son quotidien professionnel

- Maîtriser ses émotions :
  - connaître le langage des émotions,
  - comprendre son mode de fonctionnement émotionnel pour le contrôler.
- Prendre du recul par rapport à son poste et ses missions.
- Être ouvert aux autres.
- Instaurer et entretenir un climat de confiance et d'échanges.
- Être un relais en interne.

Rester positif dans des situations difficiles

- Se connaître pour anticiper ses réactions face aux enjeux professionnels : le stress, la pression, la gestion du temps...
- Capitaliser sur les aspects positifs pour surmonter les difficultés.
- Accepter la critique justifiée et s'appuyer sur elle pour progresser.
- Rester attentif aux remarques et trouver des points d'entente.

Être positif et proactif face au changement

- Connaître et comprendre les étapes du changement pour mieux les gérer.
- Rebondir face au changement et le transformer en opportunité bénéfique.
- Ouvrir son esprit à de nouvelles idées, être force de proposition.

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités d’évaluation des acquis

Évaluation des acquis : Quiz avant la formation et après la formation pour mesurer les acquis, la progression. Évaluation à chaud : À la fin de la formation, un bilan qualité dématérialisé pour mesurer l'atteinte des objectifs de la formation. Évaluation à froid : À J+3 mois, une e-évaluation du transfert des acquis en situation professionnelle.

Accessibilité de la formation

pagebreakavoidchecked="true";

Le groupe M2I s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap : les détails de l'accueil des personnes sont consultables sur la page Accueil Handicap

Modalités et délais d’accès à la formation

pagebreakavoidchecked="true";

Les formations M2I sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme.
Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation.
Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 12 jours ouvrés.