

ATELIER

STRESS, ÉMOTIONS ET RELATIONS AU TRAVAIL

Mieux gérer la pression pour préserver la qualité relationnelle

Un atelier court pour comprendre l'impact du stress et des émotions au travail et acquérir des outils simples permettant de mieux gérer la pression et préserver des relations professionnelles sereines.

Informations clés :

Durée : 1h à 1h30

Format : Atelier de sensibilisation interactif

Modalités : Présentiel ou webinaire

Public concerné : Tous les collaborateurs et professionnels en entreprise

Pourquoi proposer cet atelier :

- Impact du stress sur les comportements professionnels
- Prévention des tensions sous pression
- Communication en situation de stress (avec adaptation aux profils **DISC**)
- Stratégies de régulation individuelles et collectives
- Qualité des relations de travail

Approche pédagogique :

- Apports pédagogiques accessibles et structurés
- Exemples concrets issus du monde professionnel
- Exercices pratiques de régulation du stress
- Outils directement mobilisables (dont sensibilisation **DISC**)

Au programme de l'atelier :

- Mécanismes du stress et réactions émotionnelles
- Impact des émotions sur la communication et les styles relationnels
- Sources de pression au travail
- Signaux de stress chez soi et chez les autres
- Outils de régulation du stress
- Communication et expression des émotions
- Prévention des tensions et coopération

Bénéfices pour l'entreprise :

- Gestion du stress renforcée
- Réduction des réactions conflictuelles
- Communication plus apaisée et adaptée aux profils
- Relations professionnelles plus constructives
- Climat de travail plus serein
- Efficacité collective renforcée