



FORMATION EN PRESENTIEL ET/OU EN DISTANCIEL (SELON LE THEME)

GÉRER LE STRESS AU TRAVAIL

Dernière mise à jour le 28/03/2024.

OBJECTIF

Acquérir les outils et méthodes nécessaires afin de conserver le contrôle de ses émotions en tout temps et en toutes circonstances.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- être capable d'utiliser ses émotions positivement
- Dépasser son trac, transformer ses émotions les plus déroutantes en atouts pour s'épanouir,
- faire face avec recul et sérénité aux émotions des autres
- Acquérir les outils et méthodes nécessaires afin de conserver le contrôle de ses émotions en tout temps et en toutes circonstances

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant mieux maîtriser ses émotions et les utiliser comme ressources.

PRÉ-REQUIS

Aucun

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Vous pouvez vous inscrire pour suivre une de nos formations jusqu'à la veille de la date de démarrage si la formation est financée directement par votre entreprise ET si le nombre maximum de participants n'est pas atteint. Si la formation est financée via un OPCO, vous devez au préalable avoir obtenu un accord de ce dernier.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP





Nos locaux, conseillers sont accessibles aux personnes à mobilité Réduite PMR. De plus, nos conseillers sont disponibles pour vous accompagner dans vos démarches à travers nos partenaires. Nous sommes en mesure de mobiliser les expertises, les outils nécessaires pour vous accueillir, vous accompagner et vous former.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Formation présentielle ou distancielle dispensée par un formateur expérimenté. La formation alterne des exposés théoriques, des démonstrations et la mise en pratique eu travers d'exercices et de cas concrets.

Tarif	1490 € HT par participant
-------	-------------------------------------

Réf.	GERSTRESS
Contact	0465260114 nathalie.husson@reelit.fr - pauline.lang@reelit.fr - julia.santantonio@reelit.fr https://univlearn.fr/

 Niveau Autres formations professionnelles continues	 Modalité Présentiel	 Effectif par session 2 mini > 8 maxi	 Durée 14 heures / 2 jour(s)
--	--	---	--



PROGRAMME

Jour 1

Comment Analyser et comprendre ses émotions et son stress ?

- Identification et définition des 4 types d'émotions et leur fonctionnement physiologique
- Clarifier la dynamique Evénement-Pensée-Emotion-Comportement
- Comprendre les effets des émotions sur ses relations et sa communication
- Le stress : la définition et les interactions avec les émotions
- Repérer et localiser les sources de stress
- Lister les différents facteurs et situations de stress
- Mesurer les conséquences d'une mauvaise gestion de ce stress

Mieux se connaître pour mieux se maîtriser (développer son intelligence émotionnelle)

- Autodiagnostic : découvrir son fonctionnement mental et émotionnel
- Détecter chez soi les émotions dynamisantes et désagréables
- Renforcer sa confiance en soi
- Sortir de sa zone de confort
- Mettre l'intuition au service de la performance : développer l'écoute, la sensibilité à la communication verbale
- Exercice mental et physique (sur scène) sur le dépassement des émotions
- Exercices d'improvisation pour activer le cerveau droit

Jour 2

S'approprier des techniques de gestion des émotions et du stress :

- Apprivoiser son stress :
- apprentissage de techniques de ressourcement par le corps
- Respiration profonde abdominale, cohérence cardiaque, posture, étirements, relaxation, auto massage, sport
- Techniques de ressourcement psychologiques
- Pensée positive (visualisation, projection), bulle de confort
- Techniques de ressourcement comportementales
- Recours à l'humour, à la culture de l'optimisme et de l'enthousiasme, à l'organisation, à la hiérarchie des priorités
- Se sensibiliser à l'hygiène de vie et ses effets secondaires
- Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement en 3 mn

S'entraîner à adopter les comportements assertifs

- Identifier les comportements qui perturbent (passivité, agressivité, manipulation) et savoir y faire face par l'assertivité
- Savoir Dire Non avec tact et détermination
- Mettre en œuvre sa démarche personnelle de gestion émotionnelle par un plan d'actions individualisé



INTERVENANT(S)

Notre consultante formatrice a une expérience managériale en entreprise de + de 10 ans et 20 ans d'ateliers théâtre

ÉVALUATION

Chaque module de cours est concrétisé par un TP afin de permettre l'acquisition d'un vrai savoir-faire sur tous les points abordés, Questions posées par le formateur tout au long de la formation à l'oral ou à travers un QCM

ATTRIBUTION FINALE

Attestation individuelle de formation