



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

GÉRER LE STRESS AU TRAVAIL

Dernière mise à jour le 17/10/2024.

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

Tarif

1490 € HT
par participant

Réf.

GERSTRESS

Contact

0465260114
contact@univlearn.fr
<https://univlearn.fr/>

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.

MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

La méthode d'intervention reposera sur une pédagogie interactive et personnalisée. Alternance d'exercices, de jeux de rôles pédagogie et d'apports théoriques Echanges et réflexions collectives et individuelles Etudes de cas, test Jeux de rôle filmés analyses personnalisées.(mises en situation construites à partir d'exemples du quotidien du manager) Les outils utilisés seront : Ecoute active P.N.L.(programmation neurolinguistique) et A.T. (analyse transactionnelle) Systémique (analyse des systèmes).

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.



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

