

Gérer son stress et faire de ses émotions un atout professionnel

Soft Skills

- 2 jours/ 14h – tout public
- Présentiel + activités à distance
- Tarif inter : 709.75€ net / stagiaire
- Forfait intra : 3196.07€ net / session

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les émotions et leurs impacts ;
- Mieux se connaître et anticiper les situations à risque ;
- Comprendre les sources du stress ;
- Mettre en place des stratégies anti-stress ;
- Maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel

PUBLIC VISÉ

Le module est ouvert à toute personne souhaitant mettre ses émotions et son stress au service de sa réussite.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation. Un questionnaire préalable sera envoyé au participant pour connaître les expériences et les attentes du stagiaire.

MODALITES DE REALISATION

Blended learning : 14 heures de formation sur 2 jours en présentiel complétées par des séquences à distance asynchrone.

Nombre de participants : 4 à 12 stagiaires

Planning des sessions : Le planning évolue rapidement, nous contacter pour connaître les prochaines sessions. *Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap – Pour tout renseignement, nous contacter.*

Validation : Attestation de fin de formation

MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION DE FORMATION

Les séquences à distance

Un espace extranet individuel est proposé à chaque stagiaire sur lequel, il trouvera :

- Le support de cours
- Des fiches pratiques et documents types
- Des vidéos
- Une « boîte à outils »

Ainsi, le participant pourra utiliser au quotidien ces outils pour mettre en pratique ses acquis selon ses propres besoins.

En aval de la session, le participant pourra continuer à échanger avec le formateur et les pairs.

Suivi et évaluation

En amont : questionnaire préalable de positionnement
Pendant la formation :

- A la fin de chaque journée quizz et QCM
- En fin de formation : quizz et questionnaire de satisfaction à chaud. Ce dernier est rempli par les participants et le formateur

En aval de la formation : suivi à 3 mois : questionnaire à froid.

Cette formation peut être prise en charge jusqu'à 100% des coûts pédagogiques via le dispositif Actions collectives ATLAS. D'autres dispositifs de financements sont possibles via différents OPCO – Nous contacter pour plus d'information.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Travail en sous-groupe et présentation en plénière
- Atelier de Co-construction d'outils pratiques et opérationnels
- Etude de cas concrets issus de la vie professionnelle des stagiaires
- Réflexion individuelle et collective
- Echange sur les expériences de chacun
- Atelier de Co-développement

PROGRAMME

Module 1 : connaître le stress et les émotions et leurs impacts

Qu'est-ce que le stress

- Identifier et comprendre les symptômes et sources du stress
- Savoir parler de son stress à quelqu'un
- Réfléchir sur ses représentations
- Comprendre les mécanismes du stress

Gérer son stress et apprendre à respirer

- Gérer son stress pour mieux savoir vivre le changement et redevenir acteur de son développement professionnel

Technique de relaxation

Module 2 : mieux se connaître et anticiper les situations à risque

Théorie sur les émotions

- Identifier ses émotions afin d'en faire un atout professionnel
- Connaître les émotions et leurs impacts

Mieux se connaître pour mieux gérer ses émotions : les mécanismes de filtrage

- Identifier ses mécanismes de filtrage : croyances, messages contraignants
- Relever les stéréotypes et les préjugés
- Mieux se connaître et anticiper les situations « à risque »

Module 3 : comprendre les sources de stress

Comprendre la relation entre stress et émotions

- Maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel
- Identifier les mécanismes de l'intelligence émotionnelle
- Savoir comment développer son propre potentiel émotionnel

Module 4 : mettre en place des stratégies anti-stress

Les stratégies anti-stress

- Acquérir une technique structurée pour évacuer le stress
- Savoir se déconnecter et avoir un équilibre personnel/ professionnel

Module 5 : maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel

Techniques de gestion du stress et des émotions

- Acquérir la technique de respiration, de mindfulness
- Identifier les techniques que je vais pouvoir utiliser dans mon quotidien

Comprendre le droit à la déconnexion

- Renouer avec la notion de qualité de vie au travail
- Conjuguer mieux être et efficace

Mise en pratique

- Savoir communiquer avec son interlocuteur
- Savoir repérer les signaux du stress
- Savoir identifier mon émotion et celles des autres lors d'une communication