

# 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