

Programme de Formation

MAN07 - Gestion du stress et des émotions



Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : À distance

Prochaine session : *début*
fin

Contenu pédagogique

Public visé

Toute personne souhaitant gérer ses émotions et son stress

Objectifs pédagogiques

Reconnaître ses sources de stress pour en limiter les effets.
Elaborer des stratégies pour élargir son périmètre de sécurité
Développer son bien-être et son quotient émotionnel

Description

Comprendre les mécanismes et les rouages du stress

- Découvrir les 4 grandes familles de tension au travail
- Identifier les réactions physiques et physiologiques de son stress
- Différencier le stress inhibant du stress motivant
- Prendre conscience des conséquences du stress sur l'organisme

Autodiagnostic sur son comportement préférentiel face à une situation stressante

Elargir son périmètre de sécurité et élaborer une stratégie de réussite

- Identifier ses ressources, ses qualités pour mieux progresser
- Ramollir une situation problématique et savoir clarifier une action juste et adéquate
- Mettre toutes les chances de son côté avec la visualisation positive et l'ancrage de ressources

Cas pratique : plan d'action personnalisé pour savoir gérer une situation stressante au quotidien

Oser et savoir-dire pour gérer les tensions liées aux autres

- Identifier les comportements d'une personne affirmée et découvrir les fondamentaux d'une bonne



communication

- Créer un climat de confiance avec ses interlocuteurs
- Éviter les manipulations et les jeux psychologiques avec l'écoute active

Cas pratique : exercices autour de l'affirmation de soi

Développer son quotient émotionnel

- Faire le lien entre son émotion, son comportement et son interprétation
- Reconnaître les pièges émotionnels et apporter les correctifs
- Être empathique en cernant correctement les valeurs et les besoins des autres

Cas pratique : mettre en place la stratégie rationnelle émotive et pratiquer le recadrage de sens

Autodiagnostic : Identifier ses principales motivations professionnelles et ses valeurs pour mieux les satisfaire

Intégrer dans son quotidien les bonnes pratiques de la gestion du stress et des émotions

- Augmenter son système immunitaire grâce à la cohérence cardiaque : la méthode 365
- Respirer comme un bébé avec la sophrologie
- Mettre son mental au repos avec un raisin sec et se relaxer avec la méthode autogène de Schultz
- Retrouver un équilibre entre votre vie personnelle et professionnelle avec la méthode des 3 P

Cas pratique : Etablir une liste de pratiques pour gérer son stress et application des méthodes



Prérequis

Aucun



Modalités pédagogiques

La formation reposera sur l'alternance d'apports théoriques et de mise en situations tirées du vécu des apprenants.



Moyens et supports pédagogiques

Le support remis aux participants contiendra les points de vigilance, les liens vers diverses ressources documentaires et les cas pratiques.



Modalités d'évaluation et de suivi

QCM de début et de fin de formation

Mise en situation et cas pratiques

Tour de table

Evaluation à chaud