Gérer son stress et ses émotions

Format :
Présentiel

Durée :
1 jour / 7 h

Référence :
EFF-GER-1477

Public :
Toute personne souhaitant mieux comprendre ses réactions face au stress (physiologiques, psychologiques etc...), apprendre à canaliser son stress avant qu'il ne s'exprime physiquement, reprendre le contrôle sur son corps en toutes situations et préserver son corps et sa santé dans la durée !

Personnes en situation de handicap :
Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez faire une formation ?
Merci de bien vouloir nous contacter en amont afin d'étudier ensemble vos besoins et les solutions les plus adaptées.

Objectifs de développement des compétences :
La gestion des émotions au travail fait partie des compétences émotionnelles, ou Soft Skill, les plus importantes, aussi bien au niveau professionnel que personnel. Savoir gérer ses émotions, c'est ne pas se laisser submerger par le stress, l'angoisse ou la colère, et ainsi être plus efficace dans ses capacités interpersonnelles.

Compétences développées :
Expliquer le lien entre stress et émotion.
Identifier les facteurs de stress et sources d'émotions positives.
Garder le contrôle de ses émotions.
Gérer les situations conflictuelles.
Trouver la sérénité au quotidien.

Pré-requis :
Aucun

Méthodes Pédagogiques mobilisées :
Les prestations de formation sont assurées par des formateurs professionnels qui utilisent des moyens pédagogiques adaptés.
Dans le cadre de session intra entreprise, possibilité de travailler sur vos projets afin de répondre à vos besoins spécifiques. Supports de cours pédagogiques imprimés et/ou numérisés.

Répartition du temps (environ) :

Théorique 45%, Pratique 55%

Modalités d'évaluation :

1 - Questionnaire d'évaluation à chaud rempli par le stagiaire en fin de formation.
2 - Questionnaire d'évaluation à froid de la mise en oeuvre des compétences, rempli par le stagiaire environ 6 mois après la fin de formation.

- Exercices, tests d'évaluations (QUIZZ ou QCM ...).

Moyens techniques mobilisés :

En présentiel :
- Salle(s) de cours équipée(s) des moyens audiovisuels (vidéoprojecteur + écran) avec le matériel adapté à la formation. Pour cette formation, un ordinateur par stagiaire est nécessaire équipé du logiciel. Nous pouvons le fournir au besoin sur simple demande.
- Supports de cours pédagogiques imprimés et/ou numérisés.

A distance ou en formation mixte :
- Un ordinateur pour chaque stagiaire équipé d'une webcam, d'un micro, d'une connexion haut débit, du logiciel objet de la formation et ayant un outil de visio-conférence installé en amont.
- Support de cours numérique fourni par nos soins.

Assistance technique et pédagogique :

En présentiel : Assistance technique et pédagogique assurée par nos formateurs.

A distance ou en formation mixte :
L'assistance technique est assurée par nos équipes par mail ou par téléphone au 05 24 61 30 79.
Nos formateurs assurent l'assistance pédagogique en mode synchrone durant les face à face à distance.

NB :

Cette formation est à prévoir sur 2 jours si plusieurs participants à la formation.
Chaque partie est abordée à partir du travail réflexif du stagiaire et de son analyse de pratique professionnelle suivant les cas rencontrés.

Modalité et délai d'accès à la formation :

Sur inscription.
UNIVERS FORMATION s'engage à prendre en charge votre demande sous un délai de 48h et à proposer des dates d'entrée en formation sous un délai de 15 jours, en fonction de vos disponibilités et de celles du formateur pressenti.
Votre rapidité de réponse sur toutes les questions administratives et questionnaires de positionnement permettra d'accélérer le démarrage de votre formation.

Tarif :

Nous contacter pour devis personnalisés.

Programme de la formation

1. Stress, émotions : quel impact sur le corps ?

Mieux comprendre le stress et savoir reconnaître ses manifestations : symptômes cognitifs, physiques et comportementaux

Comprendre l'utilité de nos émotions et leur impact sur le corps

Identifier le lien entre cerveau et corps

2. Identifier son système corps/mental et ses propres réactions face au stress

Repérer ses « stresseurs » personnels

Découvrir ses fonctionnements (et dysfonctionnements) corporels et émotionnels

Prendre conscience de ses besoins et de ses limites

Identifier ses difficultés, ses points à améliorer

3. Identifier ses pensées et émotions limitantes mieux les apprivoiser

Comprendre l'impact négatif de certaines émotions limitantes sur le travail

Mettre à jour ses émotions censurées ou refoulées

Savoir prendre du recul sur ses émotions quotidiennes : reconnaître une émotion pour ce qu'elle est

4. Maîtriser son corps face au stress, aux émotions et pensées négatives : comment réagir

Les 3R pour ne pas se laisser envahir physiquement par son stress : retirer/réduire/rééduquer

Découvrir les 4 étapes rapides pour évacuer les tensions, amorcer le changement dans un état d'énergie calme et équilibré

Savoir se fixer des limites face à l'expression de certaines émotions négatives

Activer son objectif par la visualisation et la simulation d'une action

5. Adopter une posture « centrée » pour gagner en confiance et être en lien avec les autres

- Gestes, regard, voix, posture... :

Apprendre à ajuster son comportement verbal et corporel pour mieux gérer les différentes situations relationnelles, les tensions ou les conflits

Fixer des limites aux autres pour éviter d'absorber leurs émotions et de « subir » leurs besoins : apprendre à dire non

Sortir des jeux psychologiques

6. Préserver son corps et sa santé sur la durée : pensée positive, hygiène, énergie

Renforcer son corps par la pensée positive : chercher le bon côté des choses pour se libérer des émotions limitantes et stressantes

Apprendre à relâcher son corps et à trouver des micros-ressources face à la fatigue et le stress du quotidien

Maintenir une bonne hygiène de vie (sommeil, alimentation?) pour se libérer des pensées négatives

Nous contacter :

UNIVERS FORMATION : 05 24 61 30 79

Version mise à jour le 24/05/2023