

Gérer son stress et ses émotions

PROGRAMME

RECONNAÎTRE SON STRESS ET EN ANALYSER LES CAUSES

- Le stress dans l'entreprise
- Inventaire des situations de stress
- Apprendre à repérer ses sources de stress
- Les différentes réactions en fonction des personnalités
- Prendre conscience des tensions du corps
- Les effets du stress négatif sur la santé et le comportement
- Auto-diagnostic de son stress

APPRENDRE À MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS

- Reconnaître le rôle et le message de ses émotions
- Identifier les sentiments parasites
- Découvrir ses croyances sous-jacentes
- Prendre en compte ses besoins et ses limites

RECONSIDÉRER SES PENSÉES

- Apprendre à interpréter différemment la situation
- Se donner des objectifs puissants
- Accepter le changement
- Quelques clés pour positiver
- Développer les attitudes anti-stress

LES RESSOURCES POUR RETROUVER SON CALME ET SA CLARTÉ D'ESPRIT

- Utiliser la cohérence cardiaque pour clarifier son esprit
- Réguler ses émotions avec la méthode TIPI
- Les techniques de visualisation
- La respiration et le souffle
- L'utilisation du mouvement par la Brain Gym
- Adopter une bonne hygiène de vie

S'AFFIRMER DANS SA RELATION AVEC LES AUTRES

- Apprendre à dire non
- Gérer l'agressivité et les émotions négatives chez l'autre
- Mieux gérer sa relation au temps

Nos +

- Accès à un Drive dédié permettant de récupérer les supports de formations ainsi que des lectures complémentaires pendant 1 mois
- 2 heures de suivi personnalisé en visio après la formation par stagiaire pour ancrer les apprentissages



EN PRESENTIEL OU EN VISIO

COMPÉTENCES et OBJECTIFS

Être capable de reconnaître son stress, ses facteurs déclenchants
Anticiper les situations de stress pour mieux les gérer
Acquérir les méthodes pour retrouver son calme rapidement et en toute circonstance

PRÉ-REQUIS

Aucun

PUBLIC

Toute personne qui souhaite faire le point et mieux gérer les situations de stress

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Préparation de votre formation

Questionnaire d'analyse des attentes

Moyens pédagogiques

La pédagogie est active, participative et ludique, orientée vers l'apprenant. Elle utilise les méthodes du mieux apprendre : méthodes d'analyse, auto-diagnostic, apports méthodologiques, utilisation de cas concrets, jeux pédagogiques, entraînement aux techniques de régulation des émotions, mises en situation

Accompagnement et suivi

Elaboration de son plan d'actions personnalisé

ÉVALUATION

Évaluation des compétences

Tests, cas pratiques, exercices, mises en situation

Évaluation de la formation

Questionnaire de satisfaction stagiaire
Synthèse de fin de stage de la formatrice

VALIDATION

Attestation de fin de formation
Attestation de présence

DATES

A définir

Personnes en situation de handicap :

merci de contacter Sylvie Coeugnet 15 jours avant le début de la formation pour préciser vos besoins

CONTACT

Sylvie Coeugnet : 06 12 93 82 15

✉ : sylviecoeugnet@effiteam.fr