

GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS



2 jours
+ capitalisation



Présentiel



8 outils
pratiques



Attestation



A partir de 380 €
HT/personne

PUBLIC :

Manager,
responsables de
services, chefs de
projet, animateurs
commerciaux...

...toute personne qui
souhaite mieux
réguler son stress
dans la durée.

PRÉREQUIS :

Pas de prérequis,
juste une volonté de
s'impliquer dans cette
formation pour en
tirer les meilleurs
bénéfices.

OBJECTIFS :

- Apprendre des techniques concrètes, opérationnelles et pragmatiques de gestion du stress et se les approprier.
- Mener une réflexion pour intégrer ces outils en situation de travail.
- Appliquer sa stratégie de gestion du stress dans la durée.

Les + de la formation :

- En présentiel
- Techniques d'animation participatives.
- Alternance d'apports théoriques et de mises en situations pratiques.
- Une évaluation personnalisée de votre stress.
- Des outils concrets utilisables immédiatement en situations professionnelles.
- Un plan personnalisé pour une efficacité dans la durée

PROGRAMME :

2 Jours en présentiel

1. Décrypter le stress

- Les causes, manifestations et impacts du stress.
- Le système nerveux autonome et les modes de réponses face au stress.
- Les principes fondamentaux de la respiration.
- Reconnaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte.
- Evaluer ses niveaux de stress.
- A chacun son style de régulation du stress.

Apport théorique

Autodiagnostic et évaluation personnelle

Exercices pratiques encadrés : Do In, cohérence cardiaque

2. Les émotions ? les repérer, les accueillir, les réguler

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- L'expression des émotions dans le corps

Apport théorique

Autodiagnostic : chaque participant comprend son propre rapport aux émotions.

Exercices pratiques encadrés : la roue des émotions et outil de reconnaissance des émotions.

3 - Apprendre à se détendre afin de rebondir et d'agir positivement

- L'Intelligence Emotionnelle
- Se relaxer et récupérer dans les situations quotidiennes.
- Les intentions positives de nos émotions.
- Analyser une situation de stress et réagir.

Exercices pratiques encadrés : Do In, Sophrologie, La crise de calme, le message JE

4 – Définir sa stratégie de réussite et développer sa performance

- Développer le positif : les modes de reconnaissances
- Finalisation du plan d'action personnalisé : ma méthode personnelle « Regul-stress »

Exercices pratiques encadrés : Positions de perception, La respiration synchrone en équipe, techniques de récupération.

2h de capitalisation par visio conférence 1 mois après la formation