GÉRER SES ÉMOTIONS, GÉRER SON STRESS

2 jours + 1 jour facultatif - 14 ou 21 heures

De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Formation en présentiel

PRÉREQUIS
Aucun

OBJECTIFS
Apprendre à se connaître, à détecter son stress et à prendre conscience de ses émotions, savoir identifier la source du stress et des émotions
Développer ses capacités afin de mieux gérer son état psychique et physiologique
Optimiser ses compétences professionnelles en favorisant son bien-être

PUBLIC
Toute personne désireuse de parvenir à un mieux-être professionnel et personnel

NOMBRE DE PARTICIPANTS
8 maxi

ACCESSIBILITE DU PUBLIC EN SITUATION DE HANDICAP
https://www.idea-formation.fr/accessibilite-handicap/

COMPÉTENCES DU FORMATEUR
Coach & formateur diplômé, Maître praticien en PNL.

MODALITÉS D'INSCRIPTION
L'inscription est validée après signature de la convention

DELAI D'ACCES
Pour les formations en inter-entreprises, consulter notre planning en ligne, pour les formations en intra-entreprise Calendrier sur demande.

LIEU DE FORMATION
Dans les locaux de l'entreprise

DATES
Calendrier sur demande

TARIFS NETS DE TAXES (non assujetti à la TVA)
Intra-entreprise
Tarif sur devis

CONTACT :
04 42 50 57 80
formation@idea-formation.fr

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE
Apports théoriques et méthodologiques Évaluation de la situation des stagiaires, travail individuel et en groupe, appel au vécu rationnel et émotionnel de chacun Exercices de relaxation et de respiration

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES
Supports d'animation pédagogique utilisés en vidéo-projection. Connexion Wifi, imprimante multifonctions. Installations dans notre centre de formation : salles de formation équipées de tables, chaises, mur clair pour la projection, Paperboard et/ou tableau blanc. En cas de formation intra-entreprise, des installations équivalentes doivent être mises à disposition par l'employeur des stagiaires.

METHODES ET MODALITES D'ÉVALUATION
Avant l'inscription, questionnaire préparatoire. En cours de formation, le stagiaire et le formateur valident ensemble les acquis.
• Suivi de la formation
- Feuilles de présence émargées par le(s) ou le(s) stagiaire(s) et le formateur
- Evaluation à chaud en fin de formation
- Evaluation du formateur en fin de formation
• Acquisition des compétences : le formateur évalue les acquis du stagiaire (savoirs et savoir-faire) au moyen de questionnement oral et reformulations des apprenants.

SUPPORT PEDAGOGIQUE
Support de formation réalisé par le formateur validé par IDEA Formation

VALIDATION DE LA FORMATION
• Evaluation formative
• Attestation de fin de formation

Doc345/v1

PROGRAMME

Notre rapport aux émotions et au stress

Représentations à partir du vécu de chacun des notions de stress, de ressenti et de vécu émotionnel

Dans quelles circonstances nous sentons-nous particulièrement stressé ?

Quel accueil et quelle place faisons-nous à nos émotions, et comment les gérons-nous ?

Comment réagissons-nous face aux émotions de nos interlocuteurs ?

Évaluation du stress et de la « situation émotionnelle » de chacun des participants

Approche physiologique et psychologique de l'émotion et du stress

Origines, dynamiques et manifestations du stress

Les facteurs de stress, les causes objectives et subjectives

Le bon et le mauvais stress

Origines, dynamiques et manifestations des émotions et des ressentis

Différences et liens entre les notions de stress, de ressenti et d'émotion

L'angoisse et l'anxiété

Les manifestations du corps

PROGRAMME (suite)

Prévenir le stress et y remédier

Prendre conscience de sa valeur, de son potentiel et développer la confiance en soi

Se fixer des objectifs en connaissant et en respectant ses limites

Repérer un état de stress et en identifier les sources

Prendre en compte ses besoins psychiques et physiologiques

Adapter son mode de vie à ses besoins

Utiliser la respiration et les techniques corporelles

Accueillir et gérer ses émotions

Se connaître et être à l'écoute de soi

Détecter l'origine et donner du sens à ses ressentis et à ses émotions

Repérer les enjeux relationnels et identifier les projections

Clarifier les malentendus

Savoir faire une demande, respecter et poser ses limites