

FORMATION GERER SON STRESS ET SES EMOTIONS



CIBLE

La formation Gestion du stress est destinée à toute personne faisant difficilement face au stress

★
Débutant

16H

De formation

8

Participants
Maximum par session
de formation



METIER

MÉTHODES D'ANIMATION

- Formation Action à visée pragmatique
- Apports théoriques alternés avec des exercices
- Mises en situation pratique
- Livret pédagogique

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Identifier les facteurs de stress
- Prendre conscience de son fonctionnement, de son environnement et de leurs impacts sur son quotidien
- Mettre en place des moyens et des techniques pour appréhender et mieux vivre son stress

PLAN PERSONNEL DE PROGRÈS

- Individualisé pour chaque stagiaire
- Questionnaire de préparation à la formation 10 jours avant le démarrage
- Evaluations informelles orales et collectives tout au long de la formation
- Evaluation sur les mises en situation
- Evaluation à chaud du niveau d'atteinte des objectifs par un questionnaire écrit individuel et une restitution orale collective

PRÉ-REQUIS

Aucun



FORMATRICE

- Plus de 10 ans d'expérience
- Femme de métier
- Expert dans son domaine
- Pédagogue confirmée

L'ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

- Débrief de la formation
- Évaluation à chaud individuelle
- Rapport de formation détaillé aux encadrants du stagiaire
- Préconisations pour les prochaines actions de formation
- Support de formation

INFRASTRUCTURE

- Salle équipée d'un vidéoprojecteur

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE VALIDATION

- QCM portant sur les acquis
- Bilan et attestation de formation

INTER OU INTRA-ENTREPRISE

PROGRAMME DE LA FORMATION :

I – Définition du stress et des émotions

- Qu'est-ce que le stress ? Les émotions ?
- Les mécanismes du bon et du mauvais stress
- Les réactions émotionnelles
- Les relations entre pensées, émotions et stress
- Les conséquences physiologiques, psychologiques et comportementales

II – Auto évaluation de son niveau de stress

- Se positionner : suis-je en phase d'alerte, de résistance ou d'épuisement ?
- Quelles sont les sources de mon stress : internes ou externes ?
- Est-ce que je me complais dans mon stress ?

III – Gérer son stress

Une démarche personnelle :

- Prendre conscience de ses sources de stress
- Se donner les moyens : quels objectifs me fixer pour maîtriser mon stress ?

IV – Savoir développer son intelligence émotionnelle

- Repérer son niveau de conscience émotionnelle
- Identifier les effets produits chez soi des émotions de base (colère, peur, joie, tristesse) et des émotions mêlées (jalousie, honte, culpabilité...)
- Savoir exprimer ce que l'on ressent en canalisant ses émotions
- Savoir développer l'empathie et l'interactivité émotionnelle

V – Les engagements gagnants

- Etapes personnelles à franchir
- Cheminement pour réussir à tenir ses engagements
- Bénéfices acquis

AVANT TOUTE FORMATION :

Le chargé de formations contactera le commanditaire afin de :

- Connaître les spécificités propres à l'entreprise.
- Connaître les spécificités des techniques liées au métier visé

