

FORMATION GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS EN SITUATION PROFESSIONNELLE



**PUBLIC
CIBLE**

Toute personne volontaire et/ou en situation de stress



**MÉTIER
CONCERNÉS**

Tous métiers



Niveau
débutant



Niveau
Expérimenté

14H

DE FORMATION

10

PARTICIPANTS
maximum par
session



Eligible FIAF



Eligible DFPC

LIEU DE FORMATION

Sur site CIPAC Formation

Inter ou intra

Théorie : 210 rue Gervolino – Magenta

Pratique : 210 rue Gervolino – Magenta

Sur site client

Intra uniquement



Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

INTER OU INTRA ENTREPRISE

PROFIL DE L'INTERVENANT

10 ans d'expérience

Agréé DFPC, spécialisé 412 et 413

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Être capable d'identifier les racines du mal être, en comprendre les raisons et trouver des solutions adaptées ;
- Être capable d'améliorer les relations au sein de l'équipe et/ou de son entreprise
- Être capable de devenir autonome pour gérer les situations sensibles du quotidien professionnel.

> PRÉ-REQUIS

- Savoir lire et écrire le français.
- Être âgé de 18 ans minimum.

MOYENS TECHNIQUES

L'accueil au centre de formation :

Salle climatisée équipée d'un écran interactif ou d'un vidéoprojecteur, d'un tableau blanc et d'un paperboard avec accès wifi.

Les pauses :

Cafétéria, toilettes, fontaine d'eau à disposition.

Accueil sur site client :

Salle climatisée équipée d'un écran interactif ou d'un vidéoprojecteur, d'un tableau blanc et d'un paperboard avec accès wifi.

MÉTHODES D'ANIMATION

- Exposé
- Questionnaires – Tests
- Etudes de cas
- Mises en situation pratique
- Echanges de pratiques
- Retours d'expériences vidéos

MODALITÉS D'ÉVALUATION

QCM portant sur les acquis
Evaluation continue sur mise en situation

SATISFACTION CLIENT :

Fiche d'évaluation de la formation

LIVRABLES

- Support pédagogique
- Bilan individuel du formateur
- Attestation individuelle de formation

TARIF

INTER Entreprise : 58 900 XPF/HT

INTRA Entreprise : Nous consulter

CONTENU DE LA FORMATION

Présentation du programme, des objectifs et recueil attentes participants

Connaissances générales : définition et étude sur le stress, les émotions
Analyse des situations vécues en milieu professionnel.

Les mécanismes du bon et du mauvais stress

Le système nerveux autonome (sympathique et parasympathique)
Les conséquences physiologiques, psychologiques et comportementales

Auto-évaluation de son niveau de stress

Le syndrome général d'adaptation
Se positionner
Repérer les étapes, les réactions, comprendre pourquoi et à quoi le corps réagit

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 ?

Mettre en application : quelles techniques face au stress du quotidien ?

Guides d'analyse de situations stressantes
Passer des pensées stressantes aux pensées alternatives
5 principes pour réussir à inverser la tendance
Renforcer les capacités à faire face : le stress bienfaisant
Les exercices de respiration : 5 exercices faciles à maîtriser pour un bien être efficace et rapide
Les astuces anti-stress

L'hygiène de vie : se prémunir du stress par l'alimentation et le sport

Mettre en application : quelles techniques face au stress chronique ?

Débusquer ses croyances limitantes
Être en accord avec ses valeurs
Développer la confiance en soi pour vivre mieux son quotidien

Réussir à exprimer ce que l'on ressent en utilisant des techniques de communication simples

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

Les engagements gagnants

Etapes personnelles à franchir
Cheminement pour réussir à tenir ses engagements

Conclusion