EVOLUTEAM
CRÉATEUR DE VALEUR DURABLE

Gérer son stress et faire de ses émotions un atout professionnel

Soft Skills

A l'issue de cette formation, les participants auront les capacités d'apprivoiser leur stress grâce à des stratégies d'écoute de soi, de prise de recul et de mise en action afin de rétablir leur équilibre émotionnel et convertir cette énergie en force.

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître les émotions et leurs impacts
- Mieux se connaître et anticiper les situations à risques
- Comprendre les sources du stress
- Mettre en place des stratégies anti-stress
- Maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel

DÉTAILS DE LA FORMATION

Public
Toute personne souhaitant mettre ses émotions et son stress au service de sa réussite

Pré-requis
Aucun

Accessibilité
Inclusion de différents types de handicaps. Consulter notre référent handicap

Formation augmentée
Accès à l'Extranet Participant *by EVOLUTEAM* durant 3 mois après le dernier jour de formation

Durée
14 heures, 2 journées

Modalité
Présentiel

Evaluation
Diagnostic des attentes
Auto-positionnements Amont / Aval
Evaluation continue

Reconnaissance délivrée
Attestation de formation

NOTRE SIGNATURE PÉDAGOGIQUE

L'expérimentation pédagogique au service de la transformation durable des compétences

Pédagogie expérientielle
EVOLUTEAM

Notre **pédagogie expérientielle** repose sur un principe simple : les comportements se transforment durablement grâce à l'expérience vécue en formation.
Nous mobilisons **les émotions, la prise de décision en contexte réel et l'engagement multisensoriel** en créant des solutions pédagogiques dont l'expérimentation représente au **minimum 70% du temps de formation.**
Chaque session alterne des temps structurants et exploratoires, afin de **favoriser l'appropriation active**, **stimuler la réflexion et la prise de recul**, **ancrer durablement les compétences**, **faciliter le passage à l'action opérationnelle.**

EVOLUTEAM
CRÉATEUR DE VALEUR DURABLE

Gérer son stress et faire de ses émotions un atout professionnel

Soft Skills

LE PROGRAMME

PHASE D'ENGAGEMENT - A réaliser avant la session sur l'extranet participant by *EVOLUTEAM*

Compléter les questionnaires en ligne

- J'évalue mes compétences en amont de la formation
- Je transmets mes attentes vis-à-vis de cette formation

Télécharger les supports de formation

- Je télécharge l'ensemble des supports mis à disposition pour réaliser les exercices lors de formation.

PHASE D'EXPÉRIMENTATION – S'exercer aux outils et méthodes lors de la session formative

INTRODUCTION

Présentation des participants / Ice Breaker

MODULE 1 | GERER LES ÉMOTIONS ET LEURS IMPACTS

- Connaître les émotions et leurs rôles
- Découvrir le processus de l'émotion
- Repérer ses émotions, savoir les nommer au moment où elles se présentent

Exercice individuel et collectif : matrice des émotions

MODULE 2 | MIEUX VOUS CONNAÎTRE ET ANTICIPER LES SITUATIONS À RISQUES

- Repérer ses tendances naturelles face aux situations complexes (pression, charge de travail, relations difficiles, échec…)
- Découvrir son quotient émotionnel
- Identifier des actions pour développer son potentiel émotionnel dans les situations à risques

Mise en pratique : Découvrir la méditation en pleine conscience pour se reconnecter à soi

MODULE 3 | COMPRENDRE LES SOURCES DU STRESS

Définir le stress

- Historique du stress (méfaits en entreprise aujourd'hui)
- Définition (Syndrome général d'adaptation)
- Physiologie du stress et conséquences sur l'organisme (réactions sur l'organisme)
- Différencier le bon et le mauvais stress : le stress, moteur ou frein ?
- L'adaptation de l'organisme en 3 phases (alarme, résistance et adaptation, épuisement)

Repérer les causes internes et externes du stress

Identifier les 3 variables du stress

Exercice : CMA (Capacité maximale d'absorption) - zone d'impact et zone hors impact / premier plan d'action possible

EVOLUTEAM
CRÉATEUR DE VALEUR DURABLE

Gérer son stress et faire de ses émotions un atout professionnel

Soft Skills

MODULE 4 | METTRE EN PLACE DES STRATÉGIES ANTI-STRESS

Écouter les signaux :

- Déceler les symptômes émotionnels, corporels et cognitifs et les réactions face au stress
- Connaître les phases critiques

Atelier de co-construction : identifier les symptômes observables

Prendre du recul

- Observer ses sensations, ses émotions, ses pensées, ses comportements
- Modifier ses représentations mentales / Dédramatiser
- Repérer les « voleurs » de temps dans son entourage
- Se reconnecter à ses besoins
- Constituer sa liste d'activités ressourçantes

Agir dans le respect de soi et des autres

- Se ressourcer pour gérer son stress
- Identifier des premières actions à mener (gestion du planning, des interactions, des relations…)
  - S'affirmer avec assertivité
  - Négocier des délais, des moyens, des ressources

Mise en situation : Savoir dire stop et négocier des moyens

MODULE 5 | MAINTENIR OU RÉTABLIR VOTRE ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

Apprendre à déconnecter

- Le droit à la déconnexion dans la sphère professionnelle : champs d'application
- Plan d'actions individuel : les actions à mener pour déconnecter et se ressourcer

Trouver l'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle (et télétravail)

Fiche pratique : Droit à la déconnexion

Méditation en pleine conscience pour se reconnecter au moment présent avant de se quitter

CONCLUSION

- Evaluer ses compétences en aval de la formation : j'évalue ma capacité à transformer mes compétences grâces aux outils, techniques et méthodes vues en formation
- Se challenger au moyen d'objectifs à réaliser sous 3 mois
- Questionnaire de satisfaction à chaud

PHASE D'ACQUISITION – Ancrer les outils et méthodes de retour en milieu professionnel

Accéder aux ressources complémentaires à télécharger depuis l'Extranet Participant *by EVOLUTEAM* pour approfondir les thématiques vues en formation

Corréler la mise en pratique des actions individuelles avec les objectifs pédagogiques : questionnaire sur l'évaluation des compétences à froid, 2 mois après la dernière journée de formation.

Gérer son stress et faire de ses émotions un atout professionnel

Soft Skills

Cette formation vous intéresse ?
Contactez- nous : info@evoluteam.fr | 01 47 39 02 02

Consulter sur notre site, notre catalogue de formations

PRIX PUBLIC

Inter : 598 € HT par participant
Intra : 2 757 € HT par session* (4 à 10 participants)
**des frais de déplacement complémentaires peuvent être engagés selon la localisation*

FINANCEMENT OPCO

Financement possible via votre OPCO. Contactez nos conseillères formations :
par téléphone : 01 47 39 02 02
par mail : info@evoluteam.fr

FORMATION SUR-MESURE

Vous avez un projet sur-mesure, vous souhaitez intégrer votre contexte et vos enjeux spécifiques à la formation, contactez notre Directrice du Développement : laure.casta@evoluteam.fr

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS *(à titre indicatif)*

Inter : L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.
Intra : Après validation de votre projet avec nos conseillères formations, capacité de mise en œuvre sous 15 jours.

ACCESSIBILITÉ

Inclusion de différents types de handicap. Vous êtes en situation de handicap, intéressé.e par le programme ? Contactez notre Référent Handicap pour préciser votre besoin : referent.handicap@evoluteam.fr

ASSISTANCE TECHNIQUE À DISTANCE

Pendant toute la période de votre formation, pour toute question relative à la plateforme digitale, notre équipe pédagogique répondra à vos questions de 9h30 à 17h30 au 01 47 39 02 02 ou sur l'adresse mail suivante : contact.digitalcamp@evoluteam.fr

Engagés pour un monde plus éclairé, nous concevons des solutions pédagogiques centrées sur le développement des potentiels humains, avec pour ambition de créer de la valeur durable.

-- Notre raison d'être en qualité de société à mission --