

-  **2 JOURS**
-  E-learning 1h
-  Présentiel 14h

GÉRER SON STRESS ET FAIRE DE SES ÉMOTIONS UN ATOUT PROFESSIONNEL



PUBLICS CONCERNÉS

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



PRÉREQUIS

- Aucun



OBJECTIFS

- 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

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Plateforme pédagogique :
accessible dès 15 jours avant le présentiel et pendant 3 mois

Présentiel: alternance de théorie, d'exercices et de mises en situation



Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant apprivoiser son stress et le convertir en force.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

EN AMONT : MODULES E-LEARNING

Durée du parcours digital : 60 minutes

- La gestion du temps
- La gestion du stress

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

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

3. COMPRENDRE LES SOURCES DU STRESS

- Définir le stress
 - Historique du stress (méfaits en entreprise aujourd'hui)
 - Définition (Syndrome général d'adaptation)

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Pendant la formation, chaque participant utilise un support qui reprend les concepts et différents points traités, ainsi que des exercices d'application et d'entraînement.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- à Clichy-la-Garenne (92110) ;
et à Paris :
- ▶ une salle de formation + une
salle de détente au cœur du 2^e
arrondissement, accessible
par 4 lignes de métro
- ▶ PC, relié à un écran LCD pour
vidéoprojection
- ▶ Vidéoprojecteur
- ▶ Paper-board
- ▶ Accueil avec café, thé, eau, jus
d'orange et gâteaux

MODALITÉS

- INTER ou INTRA à partir de 4
participants

FINANCEMENT

Pour les adhérents de l'OPCO
ATLAS, cette formation est
disponible en Action collective.

Pour toute question sur ce
dispositif de financement,
contactez nos conseillères
formations :

- ▶ par téléphone :
01 47 39 02 02
- ▶ par [mail](mailto:info@evoluteam.fr) : info@evoluteam.fr

- 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

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

5. MAINTENIR OU RÉTABLIR VOTRE ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

- Apprendre à déconnecter
 - Le droit à la déconnexion dans la sphère professionnelle : champs
d'application
 - Plan de progrès 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

FORMATION À DISTANCE

Pendant toute la période de votre formation, pour toute question relative à la plateforme ou pour toute assistance technique, notre équipe pédagogique en charge des modules E-learning répondra à vos questions

- ▶ de 9h30 à 17h30 au
01 47 39 02 02
- ▶ sur l'adresse mail suivante :
contact@digitalcamp.fr

6. PLAN DE PROGRÈS INDIVIDUEL (PPI) ET CLÔTURE DE LA SESSION

- Élaborer son PPI : les pépites
- Les actions à mener à court et moyen terme pour gagner en efficacité
- Validation des apports par rapport aux attentes
- Quiz de fin de formation
- Conclusion et clôture du stage