

Gérer son stress et ses émotions au travail

Durée : 2 jours

Objectifs

- ✓ Améliorer sa qualité de vie dans le contexte du travail
- ✓ Comprendre les origines, les mécanismes et les effets des émotions
- ✓ Comprendre les conséquences « positives » et « négatives » de nos émotions dans le contexte du travail
- ✓ Acquérir des méthodes de gestion de ses émotions en développant son intelligence émotionnelle
- ✓ Comprendre les origines et mécanismes du stress (les différents type et niveau de stress)
- ✓ Comment les identifier chez soi et chez les autres (repérer les signaux d'alerte)
- ✓ Comment se prémunir du stress (identifier les contextes stressants et renforcer ses ressources)
- ✓ Acquérir des méthodes de gestion du stress pour soi et chez les autres pour une meilleure interaction relationnelle

Moyens pédagogiques

Questionnaire d'autodiagnostic pour identifier ses propres axes de progrès envoyé avant la formation 25% abord théorique et outils, 25% analyse de sa pratique (autodiagnostic) et préparation à l'engagement (plan d'action personnalisé), 50% mise en pratique : exercice, jeux de rôle, mise en situation, travail en atelier...

Prérequis

Aucun

Parcours pédagogique

J1-matin

Introduction :

Présentation de chacun/ Attentes et objectifs visés de chaque participant/ Présentation du cadre de la formation/Contextualisation des objectifs et des enjeux/ Emergence des représentations des participants/ Ajustement du contenu de la formation si besoin

1- Qu'est- ce qu'une émotion ?

- Comment fonctionne les émotions et à quoi servent-elles ?
- Comment les identifier

2- Les conséquences des émotions dans le contexte « travail »

- Définir la notion « au travail » : Le travail, c'est à la fois la mission, les tâches, mais aussi les interactions avec les autres et l'organisation
- Prendre conscience des conséquences positives et négatives des émotions dans le contexte spécifique du travail

J1-après-midi

3- Comprendre le mécanisme qui permet de passer de l'émergence de l'émotion à la construction d'une réaction adaptée

- Les 5 compétences de l'intelligence émotionnelle : conscience de soi, autorégulation, motivation, empathie et les compétences sociales
- Les étapes clés de l'intelligence émotionnelle
- Déceler les besoins qui se cachent derrière chacune de nos émotions

4- Qu'est-ce que le stress ?

- Identifier les différentes sources de stress
- Comprendre les différents types de stress et les différents niveaux de stress

J2-matin

5-Reconnaitre le stress chez soi et chez les autres

- Identifier les stigmates (comportements- pensées- émotions) liés au stress
- Identifier ses propres « stressseurs » et les situations personnelles qui engendrent du stress et quel type de stress

6- Se prémunir du stress

- Renforcer ses capacités et ses ressources dans un contexte stressant
- Mettre en pratique des actions adaptées pour un mieux-être personnel

J2 – après-midi

7- Gérer son propre stress

- Mettre en place des méthodes de gestion de son propre stress
- Les leviers physiologiques de retour au calme
- Les leviers cognitifs de prise de recul et prise de décision

8- Gérer le stress dans l'interaction relationnelle

- S'entraîner à mettre en place des attitudes adaptées à la gestion du stress chez les autres
- Importance de la communication et de la congruence

Plan d'action personnalisé et Conclusion

OTILIA

Email: - contact@otiliaetvous.com

Tel: 06 61 81 62 44



Après formation : Un questionnaire d'autodiagnostic pour mesurer les évolutions

Équipe pédagogique

Pauline DECLERCK

Modalités d'évaluation

Feuille de présences émargées sur place. Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage Evaluation des acquis à la fin du stage. Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne et évaluation à froid

Public Concerné

- Dirigeants, chefs d'entreprise
- Managers
- Collaborateurs

Access. Handicapé

Nous contacter à contact@otiliaetvous.com

Tarif

Sur demande

Modalités et délai d'accès

Mise en œuvre de la formation sous un délai de : 12 semaines maximum