

## GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

### OBJECTIFS

- Décrypter et apprivoiser ses émotions : être conscient de ses émotions et de ce qui les déclenche pour mieux les accueillir et communiquer
- Découvrir les clés et expérimenter des outils pour comprendre les mécanismes des émotions et du stress pour un meilleur équilibre au quotidien
- Prendre soin de son écologie personnelle : avec du mieux-être pour sa santé

### PARTICIPANTS

équipe enseignante et personnel scolaire

### PROGRAMME

#### Décrypter et apprivoiser ses émotions

- Partager sur les représentations de ce que sont les émotions : quelles sont-elles, quels sont leurs avantages et leurs inconvénients ?
- Définir et identifier les émotions primaires : Une question de chimie !
- Décrypter le processus d'une émotion : nature de l'émotion, déclencheur, manifestations, besoins.
- Dépasser le cerveau primaire et passer en mode néocortex préfrontal.
- Pratiquer l'écoute active.
- Être présent à soi et à l'autre pour accueillir l'émotion et mieux communiquer.
- Apprendre à gérer l'expression de ses émotions.
- Débriefing en collectif : prendre le temps de s'écouter, de définir nos besoins et comment les nourrir.

#### Mieux comprendre et gérer son stress

- Identifier et définir les différents types de stress.
- Comprendre les mécanismes du stress.
- Prendre conscience de ses stressors avec un autodiagnostic.
- Évaluer son niveau de stress et grâce à la Capacité Maximale d'Absorption.
- Établir un plan d'action sur les zones d'impact, d'influence et hors impact pour agir sur le stress.
- Débriefing en collectif : s'enrichir des partages des autres pour agir sur son stress.

**PRÉ REQUIS**  
Aucun

**LIEU**  
Sur site

**DURÉE TOTALE**  
7h

**TARIF INTRA**  
Sur devis

### COMMENTAIRES

- **Méthodes et moyens pédagogiques** : Alternance de méthodes pédagogiques participatives et actives ; Mises en situation ; Ateliers de réflexion individuels et de groupe ;
- Exercices d'analyses, tests ; Remise de fiches outil (Boussole des émotions, auto-diagnostic du stress, Bouteille de la capacité maximale d'absorption du stress, Zones d'impact, d'influence et hors impact du stress)
- **Evaluation** : A la fin de la journée : Evaluation fin de formation, suivi : Attestation de fin de formation
- **Présence** : Feuille d'émargement