

GESTION DU STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL

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 professionnel
- Améliorer ses modes de communication pour apaiser son stress
- Prendre soin de son écologie personnelle : avec du mieux-être pour sa santé

PARTICIPANTS

Salariés, Manager, Ressources humaines

Comprendre le stress et ses impacts

- Identifier et définir les différents types de stress.
- Comprendre les mécanismes du stress.
- Découvrir les impacts du stress sur notre organisme et notre environnement.
- Prendre conscience de ses stressseurs et évaluer leur niveau avec un autodiagnostic.
- Établir un plan d'action sur les zones d'impact, d'influence et hors impact pour agir sur le stress.
- Expérimenter une session de codéveloppement pour trouver de nouvelles réponses au stress.

PROGRAMME

Décrypter et apprivoiser ses émotions pour mieux vivre son stress

- 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.
- 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.

Gérer son stress pour apaiser les relations interpersonnelles

- Comprendre ses modes de communication sous stress.
- Appréhender sa communication verbale et non-verbale.
- Découvrir et expérimenter la communication non violente pour des échanges constructifs.
- Compléter son plan d'action avec les éclairages de l'après-midi.

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) 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