

Gérer son stress et ses émotions

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Type de formation : Formation continue

Éligible au CPF : Non

Domaine : Management du SI

Action collective : Non

Filière : Relations humaines

Rubrique : Développement personnel

Code de formation : DVP307

€ Tarifs

Prix public : 1365 €

Tarif & financement :

Nous vous accompagnons pour trouver la meilleure solution de financement parmi les suivantes :

- **Le plan de développement des compétences** de votre entreprise : rapprochez-vous de votre service RH.
- **Le dispositif FNE-Formation.**
- **L'OPCO** (opérateurs de compétences) de votre entreprise.
- **Pôle Emploi** sous réserve de l'acceptation de votre dossier par votre conseiller Pôle Emploi.
- **CPF -MonCompteFormation**

Contactez nous pour plus d'information

PRÉSENTATION

Objectifs & compétences

Comprendre les mécanismes du stress
Différencier stress et émotion
Identifier des outils permettant de palier les situations génératrices de stress

Public visé

Volonté de s'impliquer personnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices

Pré-requis

aucune.

📍 Lieux & Horaires

Campus : Ensemble des sites

Durée : 14 heures

Délai d'accès :

Jusqu'à 8 jours avant le début de la formation

Distanciel possible : Oui

PROGRAMME

Définir le stress

- Définir les origines et les mécanismes du stress
- Distinguer le stress positif et le stress négatif
- Comprendre l'importance de la notion de contrôle sur les situations
- Identifier ses croyances sur le stress
- Décrire les impacts du stress

Exercice : partage d'expériences, autodiagnostic

Le rôle du temps et de l'estime de soi en situation de stress

- Gérer son temps, quelques clés
- Décrypter le fonctionnement de l'estime de soi

Exercice : identifier comment chacun gère son temps, plan d'actions gestion du temps, plan d'actions estime de soi, mises en situation

Différencier stress et émotions

- Définir les 4 émotions primaires
- Repérer les mécanismes cognitifs à l'origine des émotions
- La régulation et l'évitement des émotions
- Différencier stress et émotions
- Se comparer : bénéfiques et maléfices

Exercice : schémas de Young, jeu d'identification des émotions, mises en situation

Acquérir des techniques de gestion du stress

- Les 6 façons de gérer le stress
- Développer sa pro activité pour ne plus subir
- Expérimenter les techniques de dissociation : prendre de la distance par rapport à la situation

Exercice : mises en situation projectives, débrief collectif, pratique des techniques de respiration et de relaxation

📅 Prochaines sessions

Cliquez sur la date choisie pour vous inscrire :

■ 26 / 09 / 2024

- 📍 : Ensemble des sites
- ✓ : Distanciel possible
- 🕒 : 14 heures
- 📅 : 2 jours

■ 28 / 11 / 2024

- 📍 : Ensemble des sites
- ✓ : Distanciel possible
- 🕒 : 14 heures
- 📅 : 2 jours

Accueillir et utiliser les émotions

- Définir le meilleur de soi
- Mettre en place des habitudes bénéfiques
- Trouver comment se mettre en situation de burn up® pour regagner son énergie
- Pratiquer l'affirmation de soi, le lâcher prise

Exercice : techniques d'affirmation de soi, mises en situation émotionnelles

MODALITÉS

Modalités

Modalités : en présentiel, distanciel ou mixte – Horaires de 9H à 12H30 et de 14H à 17H30 soit 7H – Intra et Inter entreprise

Pédagogie : essentiellement participative et ludique, centrée sur l'expérience, l'immersion et la mise en pratique. Alternance d'apports théoriques et d'outils pratiques.

Ressources techniques et pédagogiques : Support de formation au format PDF ou PPT Ordinateur, vidéoprojecteur, Tableau blanc, Visioconférence : Cisco Webex / Teams / Zoom

Pendant la formation : mises en situation, autodiagnostic, travail individuel ou en sous-groupe sur des cas réels

Méthode

Fin de formation : entretien individuel

Satisfaction des participants : questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation

Assiduité : certificat de réalisation (validation des acquis)