



Comprendre et gérer ses émotions et son stress dans la vie professionnelle

Ce document ne vaut que pour exemple de programme.

« Artisante » de la formation je travaille exclusivement sur-mesure sur la base d'un examen approfondi de vos besoins.

Les contenus évoqués et la durée de la formation sont faits pour être ajustés pour répondre à votre contexte et vos attentes.



Comprendre et gérer ses émotions et son stress dans la vie professionnelle

DURÉE : 2 jours – 14 heures

FORMAT DE LA FORMATION : Intra-entreprise ou Inter-entreprise

CONDITION DE LA FORMATION : présentiel ou distanciel

MODALITÉS DE LA FORMATION

→ **Massée**

→ **Synchrone**

DATES : nous consulter – à définir en fonction de vos contraintes

DÉLAIS D'ACCÈS : entre 5 et 15 jours ouvrés

NOMBRE DE STAGAIRES : 10 stagiaires maximum

LIEU : Sur site client ou en centre de formation

TARIF : Nous consulter

MOYENS TECHNIQUES :

- Connexion internet stable
- Accès à un outil de communication distant (le cas échéant)
- Fourniture d'un document reprenant l'ensemble des éléments abordés en cours de formation

ACCESSIBILITÉ : Les modalités d'accès (numériques, physiques, informatives) sont prévues au cas par cas. Pour toute question à ce sujet, n'hésitez pas à nous contacter.

Dans l'hypothèse où le client entend intégrer des personnes en situation de handicap à l'action de formation, ce dernier doit en informer la direction de l'Organisme de Formation suffisamment en amont de l'action de formation.

En effet, l'Organisme de Formation devra, confirmer que :

- les locaux de la formation sont accessibles aux personnes en situation de handicap
- des mesures compensatoires peuvent être proposées afin d'apporter des réponses individualisées et adaptées permettant de supprimer ou tout au moins réduire les difficultés rencontrées afin de rendre les apprentissages accessibles aux personnes handicapées.

Ces mesures de compensation peuvent influencer sur le coût, les modalités et le délai d'accès à la formation et seront discutées entre le client et l'Organisme de Formation pour trouver les solutions les plus adaptées aux besoins des personnes handicapées, y compris une éventuelle « redirection » vers un organisme habilité.

Comprendre et gérer ses émotions et son stress dans la vie professionnelle

LE PUBLIC VISE PAR LA FORMATION :

Toute personne souhaitant mieux gérer ses émotions et son stress au quotidien.

PRÉ-REQUIS : Aucun

LES COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier et mieux comprendre ses émotions pour mieux les gérer
- Savoir gérer son stress dans la vie professionnelle et gagner en sérénité

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE LA FORMATION : A L'ISSUE DE LA FORMATION, LES PARTICIPANTS SERONT CAPABLES DE ...

- Identifier le message transmis par chacune de ses émotions dominantes
- Conscientiser ses messages contraignants (drivers) en situation professionnelle
- Repérer ses pensées automatiques génératrices de stress et s'en créer de nouvelles pour gagner en sérénité
- Identifier ses préférences personnelles spontanées selon les 4 processus mentaux
- Faire le lien entre situation – pensée – sentiment et action.
- Réguler ses émotions avec le tableau de Beck
- Mettre en place des techniques de gestion du stress dans son quotidien professionnel

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES : FORMATION / ACTION

- Faire évoluer les pratiques professionnelles des stagiaires par l'acquisition de savoirs, savoir-faire et savoir-être.
- Permettre le développement de compétences, outils et méthodes relatives à la gestion des émotions et du stress
- **Impliquante :** le concept de la pédagogie inversée avec l'implication systématique des stagiaires en amont de la formation
- **Inductive :** avec pour point de départ la réalité professionnelle, le vécu, les expériences des participants
- **Active :** avec des études de situations vécues, débriefées avec tact afin de favoriser l'autodiagnostic
- **Participative :** avec des réflexions, des échanges et débats sur les expériences de chacun, ainsi que sur les méthodes, les solutions envisagées et applications concrètes
- **Formation-action :** Co-construction d'un support individuel synthétique portant sur les objectifs travaillés lors de la formation, les apprentissages et outils identifiés, les mises en œuvre, travaux personnels et actions menés. Plan d'action individuel, autours d'objectifs simples et concrets
- Apports théoriques en support de la réflexion personnelle guidée, outils facilitateurs, échanges et feedbacks, analyse de cas pratiques, mises en situation.
- Support de travail PDF.
- Film des expérimentations et mises en situation (le cas échéant).

EVALUATION - VALIDATION

- Evaluation du transfert des acquis en fin de formation
- Mesure de la satisfaction globale post-formation :
- Remise d'une attestation individuelle de formation à l'issue de la formation.
- Sur demande des participants, possibilité d'un rendez-vous téléphonique individuel avec le formateur en inter-session ou post-formation.

Comprendre et gérer ses émotions et son stress dans la vie professionnelle

LE PROGRAMME

PRÉALABLE À LA FORMATION :

Les participants sont invités à renseigner un questionnaire d'autodiagnostic selon une trame fournie. Ils réfléchissent à ce qu'est pour eux une situation professionnelle stressante.

Exploration du contexte et de la réalité professionnelle du groupe de participants.

A. COMPRENDRE SON FONCTIONNEMENT ÉMOTIONNEL

- Identifier les principales émotions
- Définir les messages et besoins appelés par chaque émotion
- Distinguer les émotions « fonctionnelles » et « dysfonctionnelles » (racket et élastique)
- Mettre « des mots pour éviter les maux » et gérer sa propre émotion
- Repérer sa dominante émotionnelle et sa façon de se manifester
- Mettre en perspective et définir son plan d'action personnel

B. MIEUX SE CONNAÎTRE ET COMPRENDRE SES COMPORTEMENTS PRÉFÉRENTIELS GRÂCE AUX DRIVERS (MESSAGES CONTRAIGNANTS - VECTEURS DE STRESS)

- Identifier les 5 drivers, leur héritage, leurs bénéfiques et leurs zones d'inconfort
- Nommer et conscientiser ses drivers personnel pour mieux gérer ses émotions et son stress
- Identifier ses situations « gachettes »
- Mettre en perspective et définir son plan d'action personnel

C. APPRIVOISER SON STRESS

- Définir ce qu'est le stress
- Identifier les 3 composantes de la réaction individuelle au stress
- Analyser ses réactions face au stress
- Spécifier son point d'équilibre
- Se positionner sur les 10 façons de s'user avec le stress
- Mettre en perspective et définir son plan d'action personnel

D. DÉCOUVRIR SES FACTEURS DE STRESS GRÂCE AU MBTI

- Définir le MBTI et les différents profils
- Identifier ses préférences personnelles spontanées selon les 4 processus mentaux (énergie ? Recueillement de l'information ? Décision ? Action ?)
- Étudier ses réactions au stress par profil
- Mettre en perspective et définir son plan d'action personnel

E. PRÉVENIR ET MAÎTRISER SON STRESS

- Faire le lien entre situation – pensée – sentiment et action
- Prendre du recul en faisant varier sa perception de la situation
- Réguler ses émotions avec le tableau de Beck
- Décider d'agir et de la façon d'agir (Zone d'impact, hors impact, influence).

F. EXPÉRIMENTER DIFFÉRENTES MÉTHODES POUR LIMITER SES TENSIONS

- Respiration ventrale
- Pleine conscience
- Image ressource
- Trouver la méthode la plus adaptée à sa personnalité et au contexte

G. CONSOLIDER LES ACQUIS EN DÉFINISSANT SON PLAN D'ACTION PERSONNEL