

Gérer son stress et faire de ses émotions un atout professionnel

✚ 2 jours/ 14h – tout public
✚ Présentiel + activités à distance

✚ Tarif inter : 644 € net/ stagiaire
✚ Forfait intra : 2900€ net/ session

Réf. EMCI : ATSK2022001
Réf. ATLAS : 30013

Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les émotions et leurs impacts ;
- Mieux se connaître et anticiper les situations à risque ;
- Comprendre les sources du stress ;
- Mettre en place des stratégies anti-stress ;
- Maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel

Public visé

Le module est ouvert à toute personne souhaitant mettre ses émotions et son stress au service de sa réussite.

Prérequis

Aucun prérequis particulier n'est nécessaire pour cette formation.

Un questionnaire préalable sera envoyé au participant pour connaître les expériences et les attentes du stagiaire.

Programme

Module 1 : connaître le stress et les émotions et leurs impacts

Qu'est-ce que le stress

- Identifier et comprendre les symptômes et sources du stress
- Savoir parler de son stress à quelqu'un
- Réfléchir sur ses représentations
- Comprendre les mécanismes du stress

Gérer son stress et apprendre à respirer

- Gérer son stress pour mieux savoir vivre le changement et redevenir acteur de son développement professionnel

Technique de relaxation

Module 2 : mieux se connaître et anticiper les situations à risque

Théorie sur les émotions

- Identifier ses émotions afin d'en faire un atout professionnel
- Connaître les émotions et leurs impacts

Mieux se connaître pour mieux gérer ses émotions : les mécanismes de filtrage

- Identifier ses mécanismes de filtrage : croyances, messages contraignants
- Relever les stéréotypes et les préjugés
- Mieux se connaître et anticiper les situations « à risque »

Module 3 : comprendre les sources de stress

Comprendre la relation entre stress et émotions

- Maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel
- Identifier les mécanismes de l'intelligence émotionnelle
- Savoir comment développer son propre potentiel émotionnel

Module 4 : mettre en place des stratégies anti-stress

Les stratégies anti-stress

- Acquérir une technique structurée pour évacuer le stress
- Savoir se déconnecter et avoir un équilibre personnel/ professionnel

Module 5 : maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel

Techniques de gestion du stress et des émotions

- Acquérir la technique de respiration, de mindfulness
- Identifier les techniques que je vais pouvoir utiliser dans mon quotidien

Comprendre le droit à la déconnexion

- Renouer avec la notion de qualité de vie au travail
- Conjuguer mieux être et efficace

Mise en pratique

- Savoir communiquer avec son interlocuteur
- Savoir repérer les signaux du stress
- Savoir identifier mon émotion et celles des autres lors d'une communication

Modalités de réalisation

Formation mixte : 14 heures de formation réparties sur 2 jours en présentiel complétées par des séquences à distance asynchrone.

La formation est proposée en inter et en intra entreprise.

Nombre de participants : 4 à 12 stagiaires

Planning des sessions : le planning évolue rapidement, nous contacter pour connaître les prochaines sessions.

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap – Pour tout renseignement, nous contacter.

Méthodes pédagogiques

- Travail en sous-groupe et présentation en plénière
- Atelier de Co-construction d'outils pratiques et opérationnels
- Etude de cas concrets issus de la vie professionnelle des stagiaires
- Réflexion individuelle et collective
- Echange sur les expériences de chacun
- Atelier de Co-développement

Modalités de suivi et d'évaluation de la formation

La session va permettre d'aborder les principes fondamentaux de la gestion du stress et des émotions, en comprendre les impacts et acquérir les **méthodes et outils** pour optimiser ses pratiques. Les principes et les éléments de **théorie** sont complétés par de nombreux **exercices d'application, des jeux de rôle, des mises en situation**. Par ailleurs, les stagiaires garderont un lien avec le formateur pour éventuellement demander conseil ou retour d'expérience sur leurs pratiques.

Dans tous les cas **le suivi individualisé à 3 mois**, permettra d'évaluer l'appropriation par le stagiaire des outils et méthodes ainsi que la qualité de la mise en œuvre dans son périmètre.

Les séquences à distance

Un espace extranet individuel est proposé à chaque stagiaire sur lequel, il trouvera :

- Le support de cours
- Des fiches pratiques et documents types
- Des vidéos
- Une « boîte à outils »

Ainsi, le participant pourra utiliser au quotidien ces outils pour mettre en pratique ses acquis selon ses propres besoins.

En aval de la session, le participant pourra continuer à échanger avec le formateur et les pairs.

Suivi et évaluation :

En amont : questionnaire préalable de positionnement

Pendant la formation :

- A la fin de chaque journée quizz et QCM
- En fin de formation : quizz et questionnaire de satisfaction à chaud. Ce dernier est rempli par les participants et le formateur

En aval de la formation : suivi à 3 mois : questionnaire à froid

Validation : Attestation de fin de formation

Tarif de la formation

Tarif INTER 644 € net/ stagiaire/ session

Tarif INTRA 2900 € net/ session

*Cette formation peut être prise en charge à 100% des coûts pédagogiques via le dispositif Actions collectives ATLAS
D'autres dispositifs de financements sont possibles via différents OPCO – Nous contacter pour plus d'information*

EMCI – 116 Route d'Espagne – Bât. Hélios 3 – 31100 Toulouse

Tél. 05.62.47.19.09. – 07.88.85.31.32.

@. poleformation@emciconseil.fr - www.emciconseil.fr

SIRET 42371245400044 – N° Déclaration activité 73310462831



Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification a été délivrée au titre de la ou des actions suivantes :
- Actions de formation
- Bilans de compétences

