

actinium



Fiche de Formation

Gérer son stress et faire de ses émotions un atout professionnel

PUBLIC

Toute personne souhaitant mettre ses émotions et son stress au service de sa réussite

FINALITÉ

Etre en capacité de mieux gérer son stress et ses émotions
Développer son intelligence émotionnelle

MODALITÉ

Présentiel

DURÉE

14h en présentiel

Gérer son stress et faire de ses émotions un atout professionnel

Faire face au stress et utiliser son intelligence émotionnelle comme une force en entreprise

Un salarié qui passe en moyenne plus de 1600 heures au travail par an fait face inévitablement à des situations génératrices de stress.

Les manifestations de stress sont normales voire même utiles dès lors qu'elles ne nuisent pas au bon fonctionnement de votre vie sociale et professionnelle.

Cette formation vous permettra :

- De comprendre votre mode de fonctionnement,
- D'identifier vos sources potentielles de stress au travail
- De choisir, parmi une large palette d'outils et méthodes, le(s) moyen(s) le(s) plus approprié(s) pour y faire face

Objectifs Pédagogiques

- ✓ Identifier les formes de stress
- ✓ Connaître les facteurs de stress au travail pour mieux les gérer
- ✓ Comprendre les émotions
- ✓ Mettre en place des stratégies anti-stress
- ✓ Connaître les principes de l'intelligence émotionnelle (IE)
- ✓ Gagner en sérénité



PUBLIC

Toute personne souhaitant mettre ses émotions et son stress au service de sa réussite



MODALITÉS

Présentiel



ORGANISATION

40% théorie
60% pratique



DURÉE

14 h en présentiel



PRÉ-REQUIS

Aucun



PROFIL DU FORMATEUR

Consultant-formateur et/ou Coach expert en gestion du stress et des émotions

Contenu de la formation

JOURNÉE 01

Identifier les formes de stress

- ✓ Définition du stress
- ✓ Les mécanismes du stress ou syndrome général d'adaptation (SGA)
- ✓ Comprendre les phases du stress



EXERCICE

Retour sur l'autodiagnostic « Votre personnalité face au stress »

Connaître les facteurs de stress au travail pour mieux les gérer

- ✓ Connaître ses facteurs de stress au travail
- ✓ Les impacts du stress positif et négatif au travail et leurs manifestations
- ✓ Analyse systémique du stress
- ✓ S'adapter pour affronter les situations difficiles



EXERCICES

Retour sur l'autodiagnostic « Détecter les situations critiques au travail »

En binôme : Identifier ses valeurs & contrevaleurs

Comprendre les émotions

- ✓ Qu'est-ce qu'une émotion vs sentiment
- ✓ Les émotions primaires et leur utilité
- ✓ Comprendre la palette des émotions
- ✓ Savoir identifier les besoins cachés derrière une émotion
- ✓ Exprimer ses émotions et besoins avec l'OSBD (communication non violente)



EXERCICE

En binôme : Reconnaître et nommer ses émotions

En ligne : nommer les émotions

En sous-groupe : s'entraîner à communiquer avec l'OSBD

JOURNÉE 02

Mettre en place des stratégies anti-stress

- ✓ Repérer ses propres signaux d'alerte
- ✓ Choisir ses stratégies pour affronter et combattre le stress :
 - Agir sur la tête
 - Agir sur le cœur / l'émotionnel
 - Agir sur le corps



EXERCICES

Mise en situation (levier pensée) + Exercices de respiration + cohérence cardiaque + ancrage corporel

Brainstorming sur « mon rapport au stress »

Connaître les principes de l'intelligence émotionnelle (IE)

- ✓ Définition de l'intelligence émotionnelle
- ✓ Les 4 quadrants de l'intelligence émotionnelle
- ✓ Comment développer son IE



EXERCICE

En ligne : reconnaître les 4 quadrants de l'IE

Élaborer son plan d'action anti-stress

Gagner en sérénité

- ✓ Mieux se connaître pour gagner en sérénité : transformer mes drivers en atout professionnel
- ✓ Améliorer sa qualité de vie et son bien-être au travail
- ✓ La juste déconnexion
- ✓ Trouver un équilibre vie pro / vie perso



EXERCICE

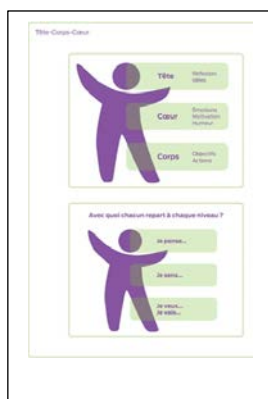
Autodiagnostic : « drivers »

Partage en sous-groupe

Gérer son stress et faire de ses émotions un atout professionnel

Méthodes et moyens pédagogiques

Exemple d'outil pédagogique « Tête-Corps-Cœur »

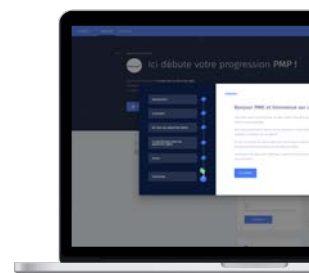


- ✓ **Objectif** : Permettre d'identifier avec quoi on repart d'une situation, d'une rencontre sur plusieurs dimensions
- ✓ **Déroulé** : Par rapport à une situation donnée, inviter les participants à prendre conscience de ce qui s'est passé sur les 3 axes (tête-corps-cœur), puis à réfléchir à leur évaluation de la situation ou de la rencontre à partir de la question « avec quoi chacun repart à chaque niveau ». Ensuite les participants sont invités à s'exprimer en utilisant les débuts de phrase « Je pense... Je sens... Je veux où je vais... »
- ✓ **Les +** : Cet outil permet au groupe de sortir des sentiers battus et d'exprimer une plus grande richesse sur un sujet

Autres outils : icebreakers, mises en situation, jeux d'apprentissage simulation etc.

Le suivi post-formation

- ✓ Entretien individuel avec le formateur après la formation pour vous accompagner dans la mise en pratique de vos acquis
- ✓ Supports de formation et ressources à disposition
- ✓ Chat pour échanger avec le groupe et le formateur



Méthodes et moyens d'évaluation

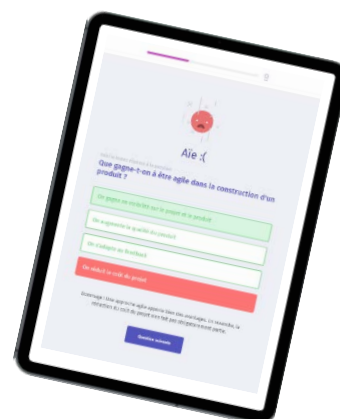


En séance

- ✓ Quiz
- ✓ Simulation

En ligne

- ✓ Des diagnostics en amont et en aval de votre formation pour mesurer votre progression
- ✓ Emargement
- ✓ Questionnaire de satisfaction
- ✓ Des feedbacks de votre formateur sur vos applications lors de l'entretien individuel après la formation en présentiel





**Retrouvez toutes nos
formations sur**

actinium.com/formations

Tél. : 01 42 89 97 83
contact@actinium.com
actinium.com