

GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS AU TRAVAIL

Développement Personnel



OBJECTIFS :

- Comprendre les origines, les mécanismes et les effets du stress
- Identifier les différentes sources de stress
- Renforcer ses capacités et ses ressources dans un contexte stressant
- Mettre en pratique des actions adaptées pour un mieux-être personnel



PROGRAMME :

Expliquer le lien entre stress et émotion

Définir le stress

- Les origines du stress - Les différentes formes de stress
- S'approprier le mécanisme pensée émotion action
- L'émotion cachée derrière le stress - Les contours de la peur

Identifier les facteurs de stress et sources d'émotions positives

Identifier les causes de stress

- Le stress au travail - Les principales sources de stress
- Activer ses sources de motivation au quotidien
- Émotion, force et sens - Ce que je peux améliorer

Réguler ses émotions

Utiliser ses émotions

- Les étapes pour maîtriser ses émotions - De l'émotion à l'action
- Faire face aux jeux psychologiques
- Travailler sa posture

Gérer les situations conflictuelles

Objectiver la situation de conflit

- Les étapes vers le conflit - L'expression de ses émotions et besoins
- S'affirmer sereinement
- Le comportement assertif - Les positions de vie
- Jeux de rôle - Analyse de pratique*

Trouver la sérénité au quotidien

Prévenir le stress

- La respiration - Le self-care au quotidien
- Nourrir les émotions positives
- La stimulation des émotions positives - Le pouvoir de la gratitude

LE PARCOURS DE FORMATION :

Présentiel Distanciel Intra-entreprise Inter-entreprises One to one Duo

> **Modalités pédagogiques :** Mises en situation – atelier de partage de pratiques et d'expérience – entraînement et feedback à la communication pour bien coordonner/coopérer

> **Modalité d'évaluation :** Quiz de connaissance - La mise à l'épreuve réelle



Attestation de compétence

Réf: DDP13



DURÉE

2 jours



PRÉREQUIS

Aucun



TARIFS

À partir de 700€ HT/stagiaire



INTERVENANT

Formation assurée par un professionnel du développement personnel



PUBLICS

Chef de produit, chef d'entreprise, Community manager, Webmaster, Commercial, Web designer, ...



ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite

Les +!

> Cette formation vous permettra de prendre du recul sur vos réactions face au stress

> Permet d'identifier des leviers d'actions permettant un meilleur confort psychologique et physique