

Gestion du stress et des émotions

Objectifs

- Identifier le phénomène de stress et savoir l'appréhender
- Adapter sa réactivité et son adaptabilité face aux enjeux et aux situations professionnelles stressantes
- Favoriser une meilleure ambiance relationnelle
- Acquérir une méthodologie pour mieux gérer ses états de stress personnel et ceux de son entourage

Public concerné

Tout collaborateur ayant besoin de prendre du recul pour gérer les situations stressantes

Prérequis

Aucun

Durée

1 jour (7 heures)

Animateurs

Formateur expérimenté

Effectifs

8 participants maximum

Accès aux locaux

Locaux conforme à l'accueil des personnes à mobilité réduite

Moyens pédagogiques

- Tableau blanc / paperboard
- Vidéoprojecteur
- Support de cours
- Mises en situation
- Travaux en groupe

Méthodes pédagogiques

- Magistrales
- Interrogatives
- Démonstratives
- Actives
- Expérientielles

Evaluations et suivi de formation

- Evaluation préalable et évaluation à chaud
- Questionnaire de satisfaction
- Remise d'une attestation de formation

Analyser les situations difficiles et repérer les différentes formes de pression

- Définition du stress : mise sous tension psychologique pendant une durée prolongée
- Utilité du « bon » stress, facteur indispensable de la motivation et de la créativité
- Les facteurs de stress et ses propres signaux d'alarme
- Mécanismes de génération du stress : réponses « automatiques » inappropriées au contexte
- Les différentes réactions face au stress
- L'analyse fonctionnelle de son stress

Les effets du stress

- Impact sur nos performances
- La réactivité : identifier les agents stresseurs et les réactions induites
- Les réponses cognitives : gérer ses émotions, penser de façon positive et constructive, se dégager des messages contraignants
- Les réponses comportementales : s'affirmer face aux personnalités difficiles
- Les réponses physiologiques : apprendre à se relaxer, mener une vie sans stress
- Facteurs déclenchants personnels et professionnels
- Situation perçue vs situation réelle

Les 3 phases du stress

- La phase d'alarme
- La phase de résistance
- La phase d'épuisement

Aborder un changement de manière positive

- La position « gagnant » : faire ressortir le volet positif de la situation
- Comprendre et repositionner ses comportements sous stress
- La dynamique constructive : savoir rebondir, prendre de nouvelles orientations
- Le plan d'actions avec définition d'objectifs concrets

Focus sur les émotions

- Identification des émotions positives et négatives, leurs effets
- L'intelligence émotionnelle
- Accueillir ses émotions pour se positionner dans ses réactions
- Définir sa position de vie pour « lâcher prise »