

"Gérer son stress et ses émotions"

✿ FINALITE :

Pouvoir faire face aux exigences croissantes de l'entreprise (délais, pression, surcharge de travail ...) en préservant sa santé physique et mentale.

✿ OBJECTIFS PEDAGOGIQUES OPERATIONNELS :

- Comprendre les mécanismes du stress pour mieux le maîtriser
- Identifier ses facteurs de stress et ses déclencheurs émotionnels grâce à l'Intelligence Emotionnelle
- Adopter les bonnes techniques pour prendre du recul, lâcher-prise et prévenir les risques Psycho-Sociaux
- S'entraîner à gérer les situations stressantes

✿ PUBLIC CONCERNE :

Toute personne en situation régulière de stress ou qui rencontre des difficultés à gérer ses émotions.

✿ PRE REQUIS : Aucun (Disposer d'un ordinateur pour la séance en visioconférence)

✿ CARACTERISTIQUES ET MODALITES :

- Durée : 2,5 jours (17h30) – 2 jours consécutifs + environ un mois après ½ journée coaching en visioconférence
- Horaires : 9h - 12h30 / 14h - 17h30
- Lieu : dans les locaux de CBO Conseil à Toulouse si inter-entreprises, du client si intra

✿ MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES :

- Moyens : utilisation d'un support vidéo-projeté, classeur remis à chaque stagiaire avec prise de note
- Méthodes : apports théoriques et méthodologiques, études de cas pratiques, tests personnels, mises en situation avec débriefing

✿ SUIVI ET EVALUATION :

- Suivi : feuille d'émargement, certificat de réalisation
- Evaluation du stagiaire : résultats des mises en situation pratique, quizz de contrôle des connaissances, jeu de rôle évalué
- Evaluation de la formation et du formateur : questionnaire de satisfaction à chaud en fin de session, bilan de fin de formation partagé avec l'entreprise si intra

PROGRAMME :

JOUR 1 : FAIRE LE LIEN ENTRE STRESS ET EMOTION

MATIN (3,5 h)

- Découvrir les mécanismes du stress et les incidences sur la santé
- Mesurer son niveau de stress et son Quotient Emotionnel
- Déterminer les facteurs de stress dans son travail et sa vie privée

APRES-MIDI (3,5 h)

- Comprendre les principes de l'intelligence émotionnelle
- Découvrir ses déclencheurs émotionnels
- Identifier ses besoins fondamentaux

JOUR 2 : PASSER A L'ACTION

MATIN (3,5 h)

- Stress au travail : prévenir les risques psycho-sociaux (RPS)
- Agir sur le plan mental
- Agir sur le plan physique

APRES-MIDI (3,5 h)

- Assurer un bon équilibre entre les sollicitations extérieures et sa capacité à y répondre
- Techniques pour lâcher-prise et faire face à un trop plein d'émotions
- S'entraîner à gérer les situations provoquant un stress

(intersession d'environ un mois)

1/2 JOURNEE : COACHING EN VISIOCONFERENCE

- Approfondissement des acquis et échanges sur les mises en pratique en situation réelle