



FORMATION GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS AU TRAVAIL

Durée : 14 heures

Profils des stagiaires

- Chef d'entreprise,
- chef de projet,
- Salarié, manager,
- Chef d'entreprise et tout collaborateur ayant besoin de garder le contrôle de ses émotions en situation de stress et de tension au travail.

Prérequis

Aucun

Objectifs pédagogiques

- Expliquer le lien entre stress et émotion
- Identifier les facteurs de stress et sources d'émotions positives
- Garder le contrôle de ses émotions
- Gérer les situations conflictuelles
- Trouver la sérénité au quotidien

Contenu de la formation

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
- VALIDATION : mon « profil stress » et pistes d'action

Identifier les facteurs de stress et sources d'émotions positives

Identifier les facteurs de stress

- Le stress au travail
- Les principales sources de stress
- Le modèle Karasek



Activer ses sources de motivation au quotidien

- Émotion, force et sens
- Ce que je peux améliorer
- Mes activités « vocations »
- VALIDATION : plan d'action

Garder le contrôle de ses émotions Gérer ses émotions

- 4 étapes pour gérer ses émotions
- De l'émotion à l'action
- Co-coaching émotion/action

Faire face aux jeux psychologiques

- Le triangle de Karpman
- La posture adulte
- Acteur et partie prenante
- Validation : mise en situation

Gérer les situations conflictuelles Objectiver la situation de conflit

- Les 5 étapes vers le conflit
- Le PIDC
- Décryptage d'un conflit

S'affirmer sereinement

- Le comportement assertif
- Les positions de vie
- ACTION : jeux de rôles
- Validation : analyse de situation

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
- ACTION : ma check-list bonnes pratiques
- Validation : co-challenge

**TEST DE VALIDATION DES COMPETENCES ACQUISES
ATTESTATION DE FORMATION DELIVREE EN FIN DE STAGE**



Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Formateur (trice) diplômé (e) et expérimenté (e)

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés et écrits
- Exposés théoriques
- Etudes de cas concrets
- Formation en présentiel
- Les contenus des formations évoluent en tenant compte des nouvelles prescriptions réglementaires
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Attestation de fin de formation

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Questions orales ou écrites (QCM)
- Facilitation graphique
- Mises en situation
- Feuille de présence émargée par demi-journée
- Formulaire d'évaluation de la formation

Effectif de groupe

Minimum 1 personnes et douze personnes maximum

Modalités et délais d'accès à la formation

Lieux : En organisme de formation / Dans vos locaux

Date : Selon vos disponibilités

Modalités :

- La formation peut être financée en fonds propres.
- Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles selon les critères de prise en charge de chaque OPCO.

Pour plus d'informations, nous vous accompagnons dans vos choix et la gestion administrative.

Personne à contacter

PIEDDESAUX Laëtitia : 06.52.90.69.53 – laetitia.px@perspectys.fr

Vous êtes en situation de handicap : contacter madame PIEDDESAUX Laëtitia au 06.52.90.69.53

NB : 98% des clients ont été satisfaits des prestations de formation de PERSPECTYS

Date du document : le 26/01/2021

Mise à jour : le 01/03/2023