Programme de Formation

GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS

Organisation

Durée : 15 heures et 30 minutes

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique

Public visé

Toutes les personnes souhaitant canaliser efficacement leur stress et leurs émotions au travail.

Objectifs pédagogiques

- Décrire le mécanisme du stress et son impact
- Evaluer son niveau de stress et décrire ses comportements sous stress
- Utiliser des techniques de détente, de lâcher-prise ou d'activité physique.
- Gérer ses émotions dans une période sous tension.
- Gérer le stress dans les relations

Description

La formation "Gestion du stress et des émotions" vous offre une expérience complète immersive et pratique. Vous acquerrez une meilleure connaissance de vos réactions face au stress, expérimenterez des outils pratiques pour faire baisser le niveau de stress, et participerez à des jeux de rôle pour gérer vos relations au travail de manière plus sereine.

- Décrire le mécanisme du stress et son impact
  - Définir les 3 niveaux de stress.
  - Repérer les facteurs de stress et les mettre en lien avec les besoins fondamentaux.
  - Comprendre les mécanismes du cerveau sous stress.
  - Décrire l'impact du stress dans la vie quotidienne et sur la performance.
- Evaluer son niveau de stress et décrire ses comportements sous stress
  - Identifier son niveau de stress par un test.
  - Décrire le mécanismes des croyances.
  - Reconnaître ses comportements sous stress.
  - Identifier ses forces déjà existantes pour gérer le stress dans sa vie.
- Utiliser des techniques de détente/lâcher-prise ou d'activité physique.
  - Reconnaître ses habitudes pour se déstresser.
  - Repérer de nouvelles habitudes pour améliorer sa gestion du stress.
  - Expérimenter 3 techniques de lâcher prise pour gérer le stress.
- Gérer ses émotions dans une période sous tension.
  - Identifier les 6 grandes émotions.
  - Identifier ses comportements sous stress ou sous le coup d'une émotion.
  - Utiliser la posture de "mise au balcon" pour adapter son comportement.
  - Redimensionner risques et enjeux face à l'urgence et l'imprévu
- Gérer le stress dans les relations.
  - Repérer dynamiques relationnelles stressantes.
  - Gérer son environnement professionnel pour anticiper le stress.
  - Adapter sa posture dans un moment de tension.
  - Pratiquer une communication adaptée pour exprimer son besoin.

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

Méthode pédagogique active et expérientielle, en lien avec le contexte professionnel de l'apprenant. En plus d'un apport théorique , elle implique une démarche inductive. Le principe est, grâce à la mise en situation et l'expérimentation, d'explorer plusieurs postures pour découvrir, acquérir et ancrer les comportements adaptés et les bons automatismes. Les outils pédagogiques utilisés sont principalement celui du théâtre d'improvisation et ceux issus des méthodes de l'acting.

Moyens et supports pédagogiques

- Analyse de cas pratique
- Exercices avec implication physique utilisés en théâtre d'improvisation
- Jeux de rôles
- Support de formation au format pdf.

Modalités d'évaluation et de suivi

- Test de positionnement avant et après la formation.
- Test de compréhension.
- Mises en situation

Informations sur l'admission

L'accès à cette formation peut être initié par l'employeur, ou à l'initiative du salarié avec accord de ce dernier, au moins deux semaines avant le début de la formations. Il se déroule en 3 étapes :

➡️1 - Prenez contact avec nous en cliquant sur "Se préinscrire" ou via nos coordonnées :

Téléphone : 06 37 50 20 55 ou : contact@kolinkis.com.

Nous vous rappellerons et lors d'un premier entretien, nous prendrons en compte votre demande, vos besoins et répondrons à vos questions.

➡️2 - Nous enverrons à votre entreprise un bulletin d'inscription, un programme de formation complet et un devis.

➡️3 - Dès réception de votre bulletin d'inscription et acceptation du devis, nous éditerons votre convention. Après signature, votre inscription sera définitive.

Informations sur l'accessibilité

Pour permettre l'accès de cette formation aux personnes en situations de handicap, Hélène Morre, référent handicap de Kolinkis (à contacter à l'adresse formation@kolinkis.com) sera à votre écoute pour nous faire remonter les besoins d'adaptation.