

GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS

La formation "Gestion du stress et des émotions" vous offre une expérience complète immersive et pratique. Vous acquerez 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.

✔ Pour assurer un ancrage des compétences dans la durée, les 2 journées de formations en présentiel sont suivies d'un module "suivi d'actions" en distanciel, après 4 à 6 semaines d'intersession.

💰 -20% pour les salariés d'entreprises membres de La Ruche Industrielle.

☀ Les tarifs indiqués sont hors frais annexes ou option.

Durée: 15.50 heures (3.00 jours) : 14 heures en présentiel suivi d'un module « suivi d'action » en distanciel.

Profils des apprenants

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

Prérequis

- Aucun

Accessibilité et délais d'accès

Pour permettre l'accès de cette formation aux personnes en situations de handicap, contacter Hélène Morre au h.morre@kolinkis.com pour nous faire remonter les besoins d'adaptation.

2 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

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

Contenu de la formation

- 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 détresser.
 - 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.

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Formatrices et formateurs spécialisés dans le développement des compétences comportementales et relationnelles par l'outil du théâtre.

Moyens pédagogiques et techniques

- Analyse de cas pratique
- Exercices avec implication physique utilisés en théâtre d'improvisation
- Jeux de rôles
- Exercices de relaxation et respiration.

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

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

Prix intra entreprise : 3500.00 € HT

Prix inter entreprise : 1000 € HT / participant (- 20 % pour les entreprises membres de la Ruche Industrielle)