



Formation Audit Conseil

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

EMOTIONS ET STRESS AU TRAVAIL

DUREE :
2 jours

PUBLIC :
Tous les collaborateurs de l'entreprise souhaitant mieux vivre des situations difficiles en acquérant les techniques de base pour maîtriser leurs émotions, gérer leur stress et s'affirmer dans les relations professionnelles.

PREREQUIS :
Aucun

MOYENS PEDAGOGIQUES :
*Alternance d'exposés théoriques et d'exercices pratiques.
Moyens humains :
Formateur expert dans le domaine.*

NOTRE PLUS :
SMV ACADEMY
Accompagnement avant, pendant et après la formation par nos formateurs

🔍 SAVOIR RECONNAITRE LE STRESS

- ▶ Définir le stress
 - Le syndrome général d'adaptation
 - Les effets du stress
- ▶ Identifier les facteurs de stress
 - Le stress dans votre entreprise
 - Les principales sources de stress

🔍 SAVOIR MIEUX CONNAITRE SES REACTIONS

- ▶ Evaluer son type psychologique
 - Connaître ses réactions
 - Prendre conscience de son comportement sous pression
 - Les déclencheurs
 - La spirale du stress

🔍 SAVOIR ANALYSER SES EMOTIONS

- ▶ Donner du sens à ses émotions
 - Les différentes émotions
 - Les 4 moments de la gestion d'une émotion
- ▶ Prendre du recul face aux émotions
 - La technique du recadrage
 - Présentation et analyse d'une situation

🔍 SAVOIR S'AFFIRMER EN SITUATION DE STRESS

- ▶ Identifier ses besoins
 - Les besoins fondamentaux
 - Aller au-devant de ses besoins
- ▶ Adopter un comportement assertif
 - Les différents comportements
 - Les composantes de l'assertivité

🔍 SAVOIR PREVENIR LE STRESS AU QUOTIDIEN

- ▶ Utiliser des outils de relaxation
 - La respiration
 - La relaxation et la visualisation
- ▶ Anticiper et prévenir le stress
 - Renforcer son hygiène de vie
 - Trouver son équilibre

• **Evaluation de fin de formation**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Savoir reconnaître le stress
- Savoir mieux connaître ses réactions
- Savoir analyser ses émotions
- Savoir s'affirmer en situation de stress
- Savoir prévenir le stress au quotidien

V1.8/2/2023