

# Apprendre à gérer son stress



PRÉSENTIEL

## MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX COMPRENDRE LES AUTRES

Découverte de son type de fonctionnement au travers du modèle de l'Ennéagramme  
 Identifier sa vision du monde et celle des autres  
 Comprendre les spécificités de chacun pour ne plus juger  
 Comprendre son rapport au temps  
 Comprendre son rapport au conflit  
 Valoriser sa personnalité

## LE STRESS, DE QUOI PARLE-T-ON ?

Auto-évaluation de son niveau de stress et de sa capacité à faire le lien avec les troubles corporels  
 Comprendre son rapport au stress  
 Le stress positif et négatif

## COMPRENDRE LES INTENTIONS DE NOS COMPORTEMENTS

Comment communique t-on?  
 Derrière nos comportements...  
 Nos croyances, valeurs et interprétations  
 Comprendre l'intelligence et le langage du corps  
 Les interactions corps/esprit

## COMPRENDRE SES ÉMOTIONS POUR MIEUX LES GÉRER

Les trois cerveaux (instinctif, affectif et cognitif) et l'influence des émotions  
 Emotions & messages  
 Comment s'installent les tensions corporelles et émotionnelles ?  
 Utiliser ses émotions pour communiquer

## DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI POUR GAGNER EN CONFIANCE

Identification des 3 composantes de l'estime de soi  
 Comprendre et développer les 9 clés de l'estime de soi

## SAVOIR COMMUNIQUER SEREINEMENT EN SITUATION DE CONFLIT

Les jeux psychologiques  
 Comprendre et gérer ses peurs face aux conflits  
 Les principes essentiels de l'Assertivité  
 Savoir reformuler les messages complexes dans les situations difficiles

## Référents pédagogiques

Nos intervenants sont des spécialistes du domaine visé et sont sélectionnés selon un processus de qualification très rigoureux permettant d'évaluer notamment : leur expérience professionnelle, leurs compétences pédagogiques, leur capacité d'animation, leur personnalité et leur créativité...

## OBJECTIFS

Identifier son rapport au stress et ses tensions émotionnelles  
 Comprendre et gérer ses émotions  
 Savoir se faire respecter tout en respectant l'autre, y compris dans les situations conflictuelles  
 Apprendre à être un motivateur pour son équipe

## PRÉ-REQUIS

Collaborateur souhaitant apprendre des méthodes pour gérer efficacement son stress et ses émotions

## PUBLIC

Toute personne souhaitant développer son intelligence émotionnelle pour accroître son sens des rapports humains et donner une nouvelle dimension à sa pratique professionnelle

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

### AVANT LA FORMATION: IMPLIQUER

Questionnaire pré-formation et/ou recueil des besoins pour préciser les attentes individuelles

### PENDANT LA FORMATION: APPLIQUER

Méthodes actives et participatives  
 Mises en pratique (70%), échanges (20%) et apports théoriques (10%)  
 Elaboration de son plan d'actions personnalisé

### APRÈS LA FORMATION : ACCOMPAGNER

Rappels de contenu envoyés par mail  
 Suivi post-formation

## RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Support de cours, exercices

## ÉVALUATION

### Évaluation des compétences

Tests, cas pratiques, exercices, mises en situation, jeux de rôle...

### Évaluation de la formation

Questionnaire de satisfaction stagiaire  
 Synthèse fin de stage du formateur

## VALIDATION

Attestation de fin de formation  
 Attestation de présence

## MODALITÉS DE SUIVI D'EXÉCUTION DE LA FORMATION

Le contrôle de l'exécution de la formation est assuré par le formateur

## DATES

Cf. planning