

Gérer son stress et ses émotions

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

Test de positionnement
 Recueil des besoins pour préciser les attentes individuelles

PENDANT LA FORMATION : APPLIQUER

Méthodes actives et participatives
 Apports théoriques (10%), mises en pratique (70%) et échanges (20%)

APRES LA FORMATION : ACCOMPAGNER

Possibilité de contacter le formateur pendant 2 mois formateur@naxis.fr

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Support de cours, cas pratiques

ÉVALUATION

Évaluation des compétences

Cas pratiques

Évaluation de la formation

Questionnaire de satisfaction
 Bilan du formateur

VALIDATION

Attestation de fin de formation
 Attestation de présence
 Validation des compétences

MODALITÉS DE SUIVI D'EXÉCUTION DE LA FORMATION

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

DATES

Voir planning