

Gestion du stress et des émotions

FORMATION

Même si un stress peut paraître stimulant pour certaines personnes, il n'en reste pas moins que quelle que soit la forme de stress, lorsqu'il se répète trop souvent entraîne inévitablement une usure de nos fonctions physiques et mentales.

Ses causes parfois mal connues sont multiples et il est indispensable de les connaître pour pouvoir trouver le remède le plus approprié.

Cette formation s'adresse à toute personne qui rencontre des difficultés à gérer son stress et ses émotions, dans son environnement professionnel.

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes des tensions, du stress et des émotions
- Comprendre le fonctionnement de l'être humain avec les apports des neurosciences
- Repérer son propre fonctionnement face aux stress
- Identifier ses propres émotions et interroger ses représentations
- Mettre en lumière ses ressources pour construire une réponse adaptée
- Intégrer et mettre en pratique des techniques simples pour mieux gérer les tensions et situations difficiles,

Contenu :

- Qu'est-ce que le stress ?
- Les Mécanismes psychologiques et physiologiques du stress,
- Autodiagnostic de son stress,
- Lien entre stress et émotions,
- Les émotions
 - Leur utilité,
 - Les 4 émotions primaires
 - Différences entre émotions et sentiment
 - S'interroger sur son propre rapport à l'émotion
 - Identifier ses propres émotions et interroger ses représentations
 - Messages contraignants
 - Test d'assertivité
 - *Autodiagnostic sous forme de test*
 - Techniques pour apprendre à gérer ses propres émotions,
 - Corporelles
 - Respiratoires
 - Autres
- Ce qu'il faut savoir pour gérer une émotion,
 - Comprendre l'émotion avec le regard des neurosciences
 - Les Mécanismes psychologiques et physiologiques de l'émotion,
 - Impact sur l'aspect physiologique et morphologique
 - Comment fonctionnons-nous : les besoins essentiels,
 - Attitudes à tenir face à chacune des émotions primaires
 - Les différents types de stress associés aux personnalités,
 - Adapter
 - *sa posture relationnelle pour limiter les tensions : les positions de vie*
 - *sa communication*
- Gérer les situations difficiles
 - Les écueils à éviter : Triangle de Karpman et deuil non bouclé.

Informations pratiques :

Durée

- 3 jours, répartis sur 2 sessions, soit 21.00 heures (2 +1 jours avec un intervalle de 3 à 6 semaines afin de favoriser le questionnement après quelques semaines de réflexions).

Type de formation

- **Formation dispensée en intra** au sein d'une même structure et en présentiel. Sous certaines conditions exceptionnelles cette formation peut être animée en distanciel. Dans ce cas la décision sera prise d'un commun accord avec l'entreprise.

Profils des stagiaires

- Tout public

Prérequis

- Aucun.

Modalité d'accès :

- **Lieu** : déterminé d'un commun accord avec l'entreprise
- **Inscription** : auprès de l'organisme de formation. La signature de la convention de formation par l'entreprise vaudra inscription définitive.
- **Tarif** : 1 400 € HT la journée. + indemnisation des frais réels et de déplacement - Prestation de formation exonérée de TVA.
- **Renseignements auprès de l'organisme de formation** : Béatrice Rémond
Tél : 06 12 16 62 63 / beatrice@beatriceremond.fr

Méthodologie :

L'essentiel des apports théoriques de cette formation est issu de l'Analyse transactionnelle, des neurosciences, et de techniques de gestion des émotions.

La pédagogie invite à la réflexion individuelle, aux échanges collectifs, à l'expérimentation par des mises en situations....