

### Programme de la formation

## COMPRENDRE SES ÉMOTIONS ET APPRENDRE À RÉGULER SES PENSÉES POUR PRÉVENIR LE STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL

-  En groupe sur site
-  14 heures sur 2 jour(s)
-  Tout public · De 1 à 8 participants
-  Sur devis

### Description courte

Cette formation a pour objectif d'apprendre à identifier, accueillir et transformer ses émotions pour mieux gérer le stress au quotidien.

### Profil des participants

Dirigeants, Responsables RH, managers, collaborateurs souhaitant développer leur intelligence émotionnelle et leur capacité à gérer leurs émotions et leur stress.

### Prérequis

Aucun prérequis particulier.

### Objectifs

- Communiquer de façon assertive pour plus de sérénité dans ses relations ;
- identifier la cause de leurs blocages émotionnels ;
- acquérir une bonne gestion de ses émotions pour des interactions plus harmonieuses ;
- utiliser le stress comme levier d'efficacité et de performance ;
- appliquer les outils de la communication non violente pour plus de joie au quotidien.

### Aptitudes et compétences visées / attestées

**Les participants seront capables de :**

- identifier leurs émotions et leurs sources de stress au travail ;
- voir clairement les déclencheurs de leurs troubles ;
- mettre en place des stratégies de régulation émotionnelles adaptées ;
- renforcer leur stabilité intérieure pour mieux gérer les situations complexes.

### Contenu

#### 1ère journée

Définition des règles de fonctionnement.

Partage des besoins individuels et collectifs.

#### Les émotions au service de la communication

##### Comprendre le rôle des émotions

- Définir précisément la différence entre une émotion et un sentiment ;
- identifier comment se manifeste une émotion du point de vue cognitif, physiologique et comportemental ;
- reconnaître les besoins reliés à la peur, la colère, la tristesse et la joie.

#### Prendre la responsabilité de sa communication

##### L'impact de sa communication sur soi et sur ses collaborateurs

- Identifier les mécanismes liés aux différentes attitudes relationnelles et leurs incidences sur la relation à l'autre ;
- sortir des jeux de pouvoirs pour créer des relations assertives ;
- apprendre à choisir le calme plutôt que la réaction ;
- sortir de la dévalorisation de soi, du sentiment d'infériorité et de la comparaison pour les relations authentiques.

#### Les bienfaits de la communication bienveillante

- Analyser l'impact du langage non verbal dans sa propre communication ;
- observer le langage non verbal d'un collaborateur pour comprendre ce qu'il ne dit pas et l'aider à le verbaliser ;
- appliquer la congruence dans sa façon de communiquer ;
- apprendre à se positionner dans la posture favorisant une communication ouverte et bienveillante.

#### 2ème journée

Partages autour des prises de conscience et des plans d'actions de la première journée de formation.

Enseignement des 4 clés essentielles pour changer pourvoir durablement.

#### Utiliser le stress comme levier d'efficacité et de performance

# CADRES

## EN MISSION

### Comprendre le stress grâce aux neurosciences

- Analyser le fonctionnement des territoires instinctif, automatique et adaptatif et leur implication dans les états de stress ;
- faire la distinction entre stress archaïque et stress psychologique ;
- identifier le processus physiologique du stress ;
- savoir changer de territoire cérébral pour gérer efficacement les situations complexes ;
- apprendre à agir sereinement et à prendre du recul rapidement.

### Les mécanismes du stress

- Lister les symptômes du stress et leurs effets sur la santé ;

### Entraînement à la gestion du stress

#### Appliquer les bons outils

- Apprendre à respirer en cohérence cardiaque ;
- stopper très rapidement le bavardage mental pour retrouver son calme ;
- se protéger des agressions verbales ou comportementales par une meilleure gestion de ses pensées.

### Préserver son équilibre

- Mettre en place une pratique quotidienne pour maintenir un état interne serein et joyeux ;
- préserver sa santé par la mise en place d'exercices pratiques réguliers ;
- changer son regard et sa vision pour voir autrement les personnes dites « toxiques ».

## Pédagogie et organisation

### Méthodes pédagogiques :

- Une pédagogie basée sur un principe de dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de partages d'expériences.
- Des exercices pratiques distribués pendant la formation et un support de cours envoyé par email à chaque participant à l'issue de la session.
- Un suivi sur la base du volontariat 21 jours plus tard, avec un rappel du plan d'action et un retour sur la période de mise en application par courriel à chaque participant à l'issue de la formation.

### Matériel pédagogique :

- Paper board
- Feuilles A4
- Post-it

## Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

# CADRES

## EN MISSION

- Test de positionnement en amont.
- Evaluation des acquis liés aux objectifs pédagogiques définis.
- Critères et preuves d'évaluation : comparaison entre entrée et sortie de stage.

### Mode de validation

- Attestation de fin de formation.
- Certificat de réalisation.

### Modalités et délai d'accès

- Durée, dates et horaires de la formation : **14 heures**
- Horaires : **9h00 - 12h30 / 14h00 - 17h30**
- Effectif (minimum et maximum) : **de 1 à 8**
- Lieu de formation et accès : à préciser
- Plateforme visioconférence Elearning et accès
- Conditions d'accueil :
- Modalités d'inscription et délais d'accès : **envoi des convocations quinze jours avant le début de la formation. Délais d'accès au plus tard 7 jours en amont de la session.**

### Référent handicap

**PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :** (*mise en place de compensation...*)

**Contact :** Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / [nadiahadjeri@cadresenmission.com](mailto:nadiahadjeri@cadresenmission.com)

### Intervenant

**Christine ROGEAU**

**06 33 67 32 42**

[Christine@a-coeur-battant.com](mailto:Christine@a-coeur-battant.com)

- Consultante, formatrice-facilitatrice, coach.
- Maître praticien et coach certifiée en Programmation Neuro Linguistique (PNL)
- Formée à l'Approche Neurolinguistique et Comportementale (ANC)
- Formée à la Communication Non Violente (CNV)