

Gestion du stress et des émotions

ELEMENTS DE CONTEXTE

Dans un environnement professionnel exigeant, la capacité à gérer son stress et ses émotions est essentielle pour maintenir la performance, la qualité des relations et le bien-être au travail. Cette formation vise à donner aux collaborateurs des outils pratiques pour mieux comprendre leurs réactions et adopter des stratégies efficaces face aux situations stressantes.

FINALITES DE LA FORMATION

Permettre aux participants de :

- Identifier les sources de stress et leurs impacts
- Développer des techniques pour réguler ses émotions
- Renforcer la résilience et la capacité d'adaptation

OBJECTIFS ET COMPETENCES

- Comprendre les mécanismes du stress et des émotions
- Identifier ses propres déclencheurs et signaux d'alerte
- Appliquer des techniques de gestion du stress (respiration, relaxation, organisation)
- Développer l'intelligence émotionnelle pour améliorer les interactions
- Mettre en place des stratégies pour maintenir son équilibre au quotidien

COMPETENCES EVALUEES

- Reconnaître les symptômes du stress et les émotions associées
- Utiliser des outils concrets pour réduire la tension et retrouver le calme
- Adapter sa communication en situation émotionnelle
- Maintenir une posture professionnelle dans des contextes difficiles

PUBLIC ET PREREQUIS

Tous collaborateurs, managers, chefs de projet

Aucun prérequis

MODALITES PEDAGOGIQUES

Animation : Présentiel ou distanciel sur 2 jours (14 heures)

Méthodes d'apprentissage : Apports théoriques, exercices pratiques, mises en situation, techniques de relaxation, échanges en groupe, ateliers collaboratifs

Évaluation des apprenants : Quiz, auto-évaluation, observation en atelier, restitution collective

Validation : Attestation de fin de formation, certificat de réalisation

Intervenant(e) : Formateur(trice) spécialisé(e) en psychologie du travail et gestion du stress

Gestion du stress et des émotions

PROGRAMME

Jour 1 : Comprendre et gérer le stress

- Les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress
- Les émotions : rôle et impact sur la performance
- Auto-diagnostic : repérer ses déclencheurs
- Exercices de respiration et relaxation
- Organisation et priorisation pour réduire la charge mentale
- Développer la résilience et l'intelligence émotionnelle

Jour 2 : Feedback, approfondissement et mise en pratique

- Retour d'expérience des participants
- Approfondissement des techniques de régulation émotionnelle
- Atelier collaboratif : simulation de situations complexes
- Élaboration d'un plan d'action individuel pour la gestion du stress
- Coaching collectif : ancrage des bonnes pratiques