

Programme de formation :

Mieux gérer ses émotions et son stress

OBJECTIFS DE FORMATION :

- Identifier les mécanismes du stress et des émotions
- Acquérir des techniques de gestion émotionnelle, pour faire face aux situations stressantes
- Découvrir des outils de réduction du stress et de relaxation
- Elaborer un plan d'action personnalisé pour intégrer ses pratiques dans sa vie professionnelle

Formation : Mieux gérer ses émotions et son stress

☑ Contenu de la formation

- **Comprendre le stress et les émotions :**
 - Qu'est-ce que le stress ? Définitions, mécanismes physiologiques, signaux d'alertes (*Atelier de partages et d'échanges d'expériences*)
 - Découvrir le monde des émotions : rôle et fonction de chaque émotion (*Vidéo humoristique et partages*)
 - Identifier comment le stress et les émotions interagissent (*Atelier en sous-groupes sur les sources et impacts*)
- **Stratégies et outils pour une meilleure gestion :**
 - Distinguer des techniques de gestion émotionnelle : favoriser une posture d'intelligence émotionnelle (*Atelier de facilitation*)
 - Rechercher une communication et posture assertive (*Mises en situation et jeux de rôles*)
 - Reconnaître des outils de réduction de stress et de relaxation (*partages de pratiques et exercices collectifs*)
- **Rédiger son plan d'action, en vue du suivi post-formation**
 - (1H à environ 60 jours, en classe virtuelle collective, afin de valoriser les mises en pratiques – choix de la date en fin de formation)

☑ Moyen pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (classe virtuelle, si distanciel).
- Fournitures des moyens techniques suivant les besoins de la formation
- Fournitures des supports de formation :
 - Exposés théoriques
 - Travaux individuels ou de groupe
 - Quiz en salle (virtuelle, si distanciel)
 - Outils collaboratifs
 - Temps d'échanges et retours d'expériences
 - Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

Durée et format
• 7H (1 jour) • Présentiel : 4 – 10 Participants ou • Distanciel : 4 – 8 Participants
Public concerné
• Tout professionnel (junior ou sénior), souhaitant monter en compétences relationnelles
Prérequis
• Aucun
Équipe pédagogique
• Juliette Fasquelle (juliette@atisis.fr) Formatrice et Coach, experte en ingénierie pédagogique et ludopédagogie
Dispositif de suivi et d'évaluation
• Feuille de présence • Questions orales ou écrites (QCM) • Mises en situations • Formulaire d'évaluation de l'action de formation • Certificats de réalisation de l'action de formation
Délai d'accès
• Sur demande / Maximum 2 Mois
Tarifs :
• Intra : 1 190 € / jour (Exonération de TVA : en application de l'article 261-4-4°a du CGI)