

## Gérer son stress et ses émotions

Nos difficultés à gérer voire à accepter nos émotions, peuvent être de grandes sources de stress. C'est pourquoi, bien souvent, apprendre à gérer ses émotions doit s'accompagner d'une gestion du stress induit.

### Objectifs pédagogiques

- savoir identifier ce qu'est le stress
- apprendre à gérer son stress et ses émotions en entreprise pour devenir plus efficace et développer son bien-être professionnel
- s'approprier des outils de gestion du stress et des émotions

### Méthodes pédagogiques

- théorie simple et allégée pour davantage de pratique
- mise en place d'outils P.N.L (programmation neuro-linguistique) pour faire progresser individuellement
- découverte de technique de respiration et de psychologie positive

**Durée :** 1 jour – 7h00

**Public :** tout public

**Prérequis :** Aucun

**Intervenant :** Formatrice / coach passionnée de bien-être en entreprise

**Modalités d'évaluation :** Le séquençage pédagogique est tel qu'il comporte une phase de découverte, une phase de démonstration, une phase d'application puis une phase d'évaluation pour chaque rubrique. L'évaluation se fait donc de manière continue, les échanges au sein du groupe, les questions réponses et les quizz sont autant d'outils d'évaluation.

### Programme de formation

1. Comprendre le stress, comprendre ses émotions, évaluer les niveaux et facteurs de stress
  - > définition du stress
  - > le mécanisme des émotions
  - > les phénomènes déclencheurs de stress

2. Prendre conscience de ses ressources et apprendre à les utiliser
  - apprendre à les connaître et à les utiliser
  - technique d'ancrage
  - utiliser sa respiration
  
3. Comment porter un autre regard sur une situation ou sur une personne ?
  - comment s'interroger pour les changer?
  - apprendre à pratiquer la prise de recul, technique de dissociation
  - le recadrage de sens et de contexte
  - augmenter sa flexibilité mentale