

# Stress et émotions au travail

2 jours - 13 heures

<b>Objectifs de la formation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître le stress</li> <li>• Mieux connaître ses réactions</li> <li>• Analyser ses émotions</li> <li>• Réagir positivement en situation de stress</li> <li>• S'affirmer en situation de stress</li> <li>• Prévenir le stress au quotidien</li> </ul>
<b>Profil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les collaborateurs de l'entreprise souhaitant mieux vivre des situations difficiles en acquérant les techniques de base pour maîtriser leurs émotions, gérer leur stress et s'affirmer dans leurs relations professionnelles.</li> </ul>
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation</li> </ul>
<b>Déroulement des journées</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b><u>Savoir reconnaître le stress</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Définir le stress           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le syndrome général d'adaptation</li> <li>• Les effets du stress</li> </ul> </li> <li>• Identifier les facteurs de stress           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le stress dans l'entreprise</li> <li>• Les principales sources de stress</li> </ul> </li> </ul> </li> <li><b><u>Savoir mieux connaître ses réactions</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluer son type psychologique           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnostic</li> <li>• Connaître ses réactions</li> </ul> </li> <li>• Prendre conscience de son comportement sous pression           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les déclencheurs</li> <li>• La spirale du stress</li> </ul> </li> </ul> </li> <li><b><u>Savoir analyser ses émotions</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Donner du sens à ses émotions           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les différentes émotions</li> <li>• Les 4 moments de la gestion d'une émotion</li> </ul> </li> <li>• Prendre du recul face aux émotions           <ul style="list-style-type: none"> <li>• La technique du recadrage</li> <li>• Présentation et analyse d'une situation</li> </ul> </li> </ul> </li> <li><b><u>Savoir s'affirmer en situation de stress</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier ses besoins           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les besoins fondamentaux</li> <li>• Aller au-devant de ses besoins</li> </ul> </li> <li>• Adopter un comportement assertif           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les différents comportements</li> <li>• Les composantes de l'assertivité</li> </ul> </li> </ul> </li> <li><b><u>Savoir prévenir le stress au quotidien</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser des outils de relaxation           <ul style="list-style-type: none"> <li>• La respiration</li> <li>• La relaxation et la visualisation</li> </ul> </li> <li>• Anticiper et prévenir le stress           <ul style="list-style-type: none"> <li>• Renforcer son hygiène de vie</li> <li>• Trouver son équilibre</li> </ul> </li> </ul> </li> </ol>

# Stress et émotions au travail

2 jours - 13 heures

## Méthodes Pédagogiques

- Groupe à taille humaine pour privilégier la qualité des échanges 4 à 10 personnes maximum
- 40% d'apports théoriques & méthodologiques et 60% de mises en pratique
- Notre méthodologie pédagogique privilégie l'expérience et la mise en pratique des théories abordées lors de la formation afin de permettre une intégration simple, efficace et concrète grâce aux :
  - Quizz, tests, mises en situation et exercices ludiques
  - Échanges et partages d'expériences entre participants, travail en sous-groupe et réflexion individuelle
  - Boite à outils, cartes « trucs et astuces », balle anti-stress, liens vidéos, ...
- Support de cours remis à chaque stagiaire ou mis à disposition sur plateforme Web

## Evaluation de la formation

- Questionnaire préalable communiqué en amont pour connaître les attentes
- Evaluation tout au long de la formation au travers d'échanges et de questions visant à valider la pleine compréhension des concepts et enseignements transmis
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

## Validation de la formation

- Tour de table en fin de formation pour valider les acquis
- Feuille d'émargement
- Attestation de fin de formation

## Modalités

- Toutes les modalités, les dates et l'accessibilité sont consultables sur notre site <https://www.afcom-performance.com/nos-services/formations>