

FORMATION

Gérer son stress et ses émotions au travail

Développer son intelligence émotionnelle

Durée, tarifs, profil

Durée de la formation : 14 heures soit 2 jours

Tarif : 2500€ net/stagiaire (non assujetti à la TVA) test inclus

Nombre de stagiaires : 1 à 4

Format : intra-entreprises présentiel ou distanciel

Financement : OPCO, entreprise

Modalités d'inscription : par mail - a.barlet@liberte-sens.com

Lieu : à définir

Dates et horaires : à définir

Profils des stagiaires : tout public

Prérequis : aucun prérequis nécessaire

Délais d'accès : 2 à 3 semaines

Modalités d'accès : questionnaire entretien préalable

Objectifs pédagogiques

Le stagiaire sera capable de :

- Connaître le fonctionnement de son stress
- Faire le lien entre stress et émotions
- Evaluer son intelligence émotionnelle : ses forces et axes de progrès émotionnels
- Reconnaître ses émotions et identifier ses besoins pour calmer son émotion et se sentir mieux
- Savoir s'exprimer pour mieux interagir avec ses collègues en situation stressante ou conflictuelle
- Analyser et prendre du recul sur son propre comportement en situation de stress
- S'approprier des méthodes pour apprendre à se détendre

Programme

1-Appréhender les mécanismes et fonctionnement du stress et des émotions

- Les différentes formes de stress
- Les conséquences physiques et psychologiques
- Connaître les 4 émotions primaires et les 3 types d'émotions
- Lien entre stress et émotions

Appliquer et évaluer : Mise en situation « Mon stress et mes émotions »

2-Mieux se connaître :

- **Découvrir l'intelligence émotionnelle**
 - Identifier les 5 composantes de l'intelligence émotionnelle
 - Développer son vocabulaire émotionnel

Appliquer et valider : Cas pratique

- **Réaliser l'audit de son intelligence émotionnelle**
 - Mesurer son quotient émotionnel en lien avec la passation du diagnostic EQ-i
 - Identifier ses tendances comportementales : forces et axes de progrès émotionnels, relationnels et sociales

Évaluer : Autodiagnostic

Appliquer et valider : plan d'actions de mon IE

3-Analyser ses émotions et identifier ses besoins

- Reconnaître l'émotion cachée derrière le stress
- Prendre conscience de ses émotions et les sensations physiques associées
- Déceler nos besoins derrière nos émotions
- S'approprier le mécanisme pensée - émotion - besoin

Appliquer et valider : mise en situation personnelle

4-Exprimer ses besoins

- Apprendre à exprimer ses émotions et son besoin

Outil-clé : la communication non violente

Appliquer et valider : mise en situation personnelle

5-Développer sa flexibilité mentale et sa relation aux autres

- Prendre du recul sur les situations stressantes ou conflictuelles et élargir son champ de vision
 - Les pensées réalistes
 - La dissociation

Appliquer et valider : co-développement à partir d'une situation professionnelle concrète

6-Maîtriser des techniques simples de relaxation pour apprendre à se détendre

- Apprendre à utiliser sa respiration pour évacuer ses tensions et rétablir l'équilibre émotionnel
- Intégrer des techniques de relaxation dynamique permettant de gérer son stress en quelques minutes
- Apprendre à déconnecter grâce à la visualisation positive

Appliquer et valider : mise en pratique de la sophrologie

- Nourrir les émotions positives
- Définir ses propres sources de motivation et de ressources anti-stress pour se ressourcer et se recentrer au quotidien et comment les mettre en place

Appliquer et valider : plan d'actions

Organisation de la formation

▪ **Formateur**

Amandine Barlet :

Sophrologue, Consultante en bilan de compétences, sophro-coach et formatrice indépendance, Amandine Barlet est spécialisée en intelligence émotionnelle et formée à l'outil EQ-I, outil de diagnostic de quotient émotionnel et MBTI, outil de connaissance de soi.

▪ **Matériel requis : aucun matériel requis**

▪ **Moyens pédagogiques et d'encadrement**

- Apports théoriques sur le stress
- Acquisition des compétences opérationnelles par pratique et l'expérimentation (mises en situation, cas pratique...)
- Echanges de bonnes pratiques

▪ **Supports pédagogiques**

- Le support de formation envoyé par e-mail à la fin de la formation
- Des fiches outils (outils de relaxation dynamique, shift émotionnel...)
- Remise d'un rapport détaillé et personnalisé de son quotient émotionnel

▪ **Suivi et évaluation de la formation**

- Evaluation des acquis par des exercices pratiques (cas pratiques, mise en situation...)
- Une feuille de présence émarginée à la fin de la formation
- Questionnaire préalable en amont de la formation
- Questionnaires d'évaluations de la formation à chaud et à froid
- Certificat de réalisation de l'action de formation
- Évaluation des acquis en cours et en fin de formation

▪ **Accessibilité**

Si vous êtes en situation de handicap ou avez des restrictions, vous pouvez nous contacter afin de déterminer ensemble si des adaptations sont possibles.

▪ **Contact formateur, responsable pédagogique et administratif : amandine BARLET – a.barlet@liberte-sens.com – 06.37.17.62.30**

« Enregistré sous le numéro 84420417542. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. »