

# PROGRAMME DE FORMATION – JAV4 GÉRER SON STRESS & DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE POUR ACCROÎTRE SON EFFICACITÉ

Niveau 1



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître et identifier le mécanisme du stress
- Identifier les facteurs déclencheurs de stress.
- Identifier les émotions induites et les outils disponibles
- Anticiper et modifier sa réaction au stress et établir son plan d'actions

## CONTENU DE FORMATION

- **Qu'est-ce que le stress ?**
  - La fonction essentielle du stress
  - Le mécanisme du stress
  - Le stress, le stress extrême, le stress chronique
  - Stress et anxiété
  - Le stress au travail en quelques chiffres
  - Les effets sur la santé
  - ✦ Atelier Quizz
- **La réaction face au stress & le rôle des émotions**
  - Mes sources de stress et les sources de stress liées à mon profil
  - Les facteurs déclencheurs
  - Ma réaction face à une situation de stress
  - L'influence de mes émotions sur ma prise de décision
  - La gestion du stress de l'équipe (soutien, fuite, agressivité...)
  - ✦ Autodiagnostic et atelier bus déjanté
- **Les outils face au stress**
  - La prévention et la maîtrise du stress
  - La prise de conscience et le changement de perception
  - Les méthodes pour limiter les tensions
  - La boîte à outils d'urgence
  - Les situations difficiles
  - La communication avec l'équipe
  - ✦ Mise en situation : séance de relaxation-flash / atelier assertivité
- **Le plan d'actions**
  - Déclinaison de mes pistes d'actions
  - Ce que je change / ce que je garde / ce que je partage

### PUBLIC

Tout salarié/agent souhaitant apprendre à gérer son stress pour préserver et développer sa qualité de vie au travail tout en gagnant en efficacité.

### DURÉE - LIEU

1 jour (7 heures)

9 h 00 à 12 h 30 / 13 h 30 à 17 h 00

Tarif et effectif intra entreprise : nous consulter

### LIEU & ACCESSIBILITÉ

Intra entreprise : sur site

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier les possibilités de suivre ce parcours.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES & TECHNIQUES

Méthodes pédagogiques actives et participatives :

- **Moyens pédagogiques** : La formation est structurée en temps de présentation théorique, temps de démonstration (exemples de situations professionnelles), temps d'exercices pratiques et mises en situation et temps d'échange
- **Moyens techniques** : salle, connexion Wi-Fi, vidéo-projection, tableau

### ÉVALUATION

L'évaluation se fait à travers les exercices, ateliers et quizz tout au long de la formation.

### PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

## ANIMATION

Formatrice professionnelle et expérimentée. Coach certifiée ICF. Diplômée DU RPS/QVT.