

Gérer son stress et faire de ses émotions un atout professionnel

Référence : RESEP100

Durée : 2 jours

Certification : Aucune

CONNAISSANCES PREALABLES

- Aucune.

PROFIL DES STAGIAIRES

- Toute personne souhaitant mettre ses émotions et son stress au service de sa réussite.

OBJECTIFS

- Connaître les émotions et leurs impacts. • Mieux se connaître et anticiper les situations à risque. • Comprendre les sources du stress. • Mettre en place des stratégies anti-stress. • Maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel.

CERTIFICATION PREPAREE

Aucune

METHODES PEDAGOGIQUES

- Mise à disposition d'un poste de travail par stagiaire
- Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique pendant le stage
- La formation est constituée d'apports théoriques, d'exercices pratiques, de réflexions et de retours d'expérience
- Le suivi de cette formation donne lieu à la signature d'une feuille d'émargement

FORMATEUR

Consultant-Formateur expert Efficacité professionnelle

METHODE D'EVALUATION DES ACQUIS

- Auto-évaluation des acquis par le stagiaire via un questionnaire
- Attestation de fin de stage adressée avec la facture

CONTENU DU COURS

Mauvais ou bon stress

- Survivre ou se mobiliser
- Identifier les antidotes au stress inadapté
- Entretenir les bonnes DOSEs hormonales
- Transformer un problème en challenge

Développer la résilience émotionnelle

- La résilience et les émotions
- Diminuer les émotions négatives, amplifier les émotions positives
- Elever son ratio positif émotionnel

Relation à soi

- Identifier ses forces et valeurs
- Adopter l'exploration appréciative
- L'expérience optimale ou le « Flow »

Relation aux autres

- Les pouvoirs de la gratitude
- Les kifs au quotidien

Bien-être et performance au travail

- Savoir se relaxer
- Equilibre entre vie personnelle et professionnelle (droit à la déconnexion)