

Mieux gérer son stress en milieu professionnel et intelligence émotionnelle

 **PUBLIC** : Tout Collaborateur - sur tout le territoire  **PRÉREQUIS** : Aucun prérequis

€ TARIFS

Inter : 700€

Intra : *Contactez-nous, il est possible qu'un formateur soit disponible dans votre région.*

 Vous souhaitez adapter ce programme à vos besoins ? Sollicitez-nous.

2 jours (14H) -
Présentiel 100% -
Distanciel 100% ou
Blended

LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Comprendre ce qu'est l'intelligence émotionnelle
- ✓ Identifier les sources de stress et les réactions qu'il engendre chez soi
- ✓ Gérer ses émotions en cas de situation de stress
- ✓ Mobiliser son intelligence émotionnelle en toutes circonstances

LE PROGRAMME

Jour 1

Reconnaître ses émotions

- Nommer les émotions, les différencier des sentiments.
 - o Apports clés : Les émotions et les sentiments.

Repérer les injonctions qui nous contraignent

- Identifier ses propres drivers (injonctions reçues dans l'enfance) sources de stress.
 - o Apports clés : Définition d'un driver (Analyse transactionnelle) et zoom sur chacun des 5 drivers.

Prendre en compte les sources de stress professionnel

- Repérer les situations qui tendent à accroître notre niveau de stress au travail.
 - o Apports clés : Les mécanismes du stress.

Prendre du recul

- S'appuyer sur la sophrologie pour calmer le stress.

- o Apports clés : Les bienfaits de la respiration, antidote du stress.
- Exercice de déclusion : Dans ma valise : Je repars avec..

Jour 2

Développer la conscience de soi

- Identifier les besoins associés aux émotions.
 - o Apports clés : Les émotions utilisées comme indicateurs.

Utiliser l'écoute active pour mieux comprendre le fonctionnement des autres dans le cadre d'une interaction.

- o Apports clés : Définition et principes de l'écoute active (posture, attention, reformulation, empathie).

Prendre en compte ses sources de motivation profondes

- Identifier les éléments qui nous motivent et qui nous donnent le sentiment de nous
- Réaliser, source d'énergie et de bien-être.
 - o Apports clés : La motivation intrinsèque : définition, caractéristiques.
 - o Modalités pédagogiques envisagées : Explications, Réflexion individuelle (chaque participant crée une carte mentale de ses motivations intrinsèques.)

Faire une demande assertive

- Utiliser la communication non violente pour échanger avec un interlocuteur au sujet d'une situation stressante.
 - o Apports clés : Les conditions clés d'un échange constructif, La méthode OSBD.
 - o Modalités pédagogiques envisagées : Étude de cas en collectif, Mise en pratique en binôme, Débriefing.

Clôture

- Temps de déclusion
- Plan d'action agile individuel : ce que je continue, ce que je cesse, ce que je teste

EVALUATIONS

Pour toute question concernant la participation de personnes en situation de handicap, contacter directement CMA Académie (coordonnées ci-dessous).