Cohérences
des Projets et des Hommes

V.2021.09

Mieux accompagner ses émotions, prévenir et gérer son stress

Public

Tout public désireux de développer de nouvelles compétences psychosociales, qu'il soit ou non en situation de « pression professionnelle »

Prérequis

Aucun

Durée

3 jours non consécutifs, soit 21 heures

Dates et lieu

13-14 octobre et 15 novembre 2027 à Niort Date limite d'inscription : 13 septembre 2027

Nombre de stagiaires

4 personnes minimum - 12 personnes maximum

Coût pédagogique

1 170 € nets de taxes

Intervenants

Willemijn KALFF ou Guy MELCHIOR

Objectifs pédagogiques

Comprendre le système émotionnel et les mécanismes du stress
Détecter les points de tensions dans sa pratique professionnelle et développer des ressources et de nouvelles stratégies d'actions pour y faire face : renforcer la connaissance, la confiance et l'estime de soi
Accroître sa capacité de recul dans les situations récurrentes de stress ou de manifestations émotionnelles fortes
Développer ses compétences en matière de communication interpersonnelle

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et pratiques : activités ludo-pédagogiques, jeux de coopération, mises en situation à partir d'exemples vécus, échanges de pratique et analyse de cas concrets, illustrations vidéos...
Travaux en sous-groupes et synthèse collective

Modalités d'évaluation

Test d'autopositionnement avant et après la formation
Validation des acquis comportementaux en cours de formation lors des mises en situations
Questionnaire écrit en fin de formation pour validation des acquis
Bilan oral et questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation
Certificat de réalisation et attestation de formation individuels délivrés après la formation

Mieux accompagner ses émotions, prévenir et gérer son stress

Contenu

- ✓ **Pourquoi développer la maitrise de ses émotions et son stress ?**
  - Définition des CPS (Compétences psychosociales)
  - Application aux situations de la vie courante

- ✓ **Comprendre le système émotionnel et affectif**
  - Circuit neuronal des émotions et mécanismes hormonaux en jeu
  - Sens, utilité, fonction des émotions

- ✓ **Comprendre le stress**
  - Liens entre les émotions et le stress
  - Différencier le stress positif du stress négatif
  - Apprendre à identifier ses propres facteurs de stress récurrents
  - Décrypter sa réaction au stress (cognitive, émotionnelle, physique, comportementale)

- ✓ **Emotions, stress et santé : leurs interactions et dépendances**
  - Prendre conscience des conséquences du stress

- ✓ **Développer des ressources et de nouvelles stratégies d'actions pour faire face aux tensions émotionnelles et au stress**
  - Les manipulations émotionnelles : comprendre et déjouer les manipulations les plus fréquentes et leurs conséquences sur les relations
  - Prendre du recul : raisonner différemment, rationaliser sa perception de ses contraintes et de ses ressources
  - Comprendre et transformer ses automatismes de pensées et d'actions
  - S'exercer à des techniques corporelles simples et rapides pour se relaxer et gérer le plan mental

- ✓ **Exprimer efficacement son ressenti et aider l'autre à faire de même**
  - Développer son empathie cognitive
  - S'affirmer, dire les choses sans agressivité :
    - Pour aller mieux
    - Pour améliorer ses relations
    - Pour résoudre les problèmes

Indicateurs de résultats

Nouvelle formation, pas de statistiques