

Gérer ses émotions – Gérer son stress – Désamorcer les conflits

Une approche émotionnelle pour un meilleur équilibre personnel et professionnel -
Des outils concrets pour maintenir sa sérénité et optimiser ses performances dans des environnements stressants.

Durée : **1 jour**

Modalité pédagogique : **Présentiel / maximum 10 stagiaires**

Public : **Tout public**

Prérequis : **Aucun prérequis spécifique**

🔗 Tarif

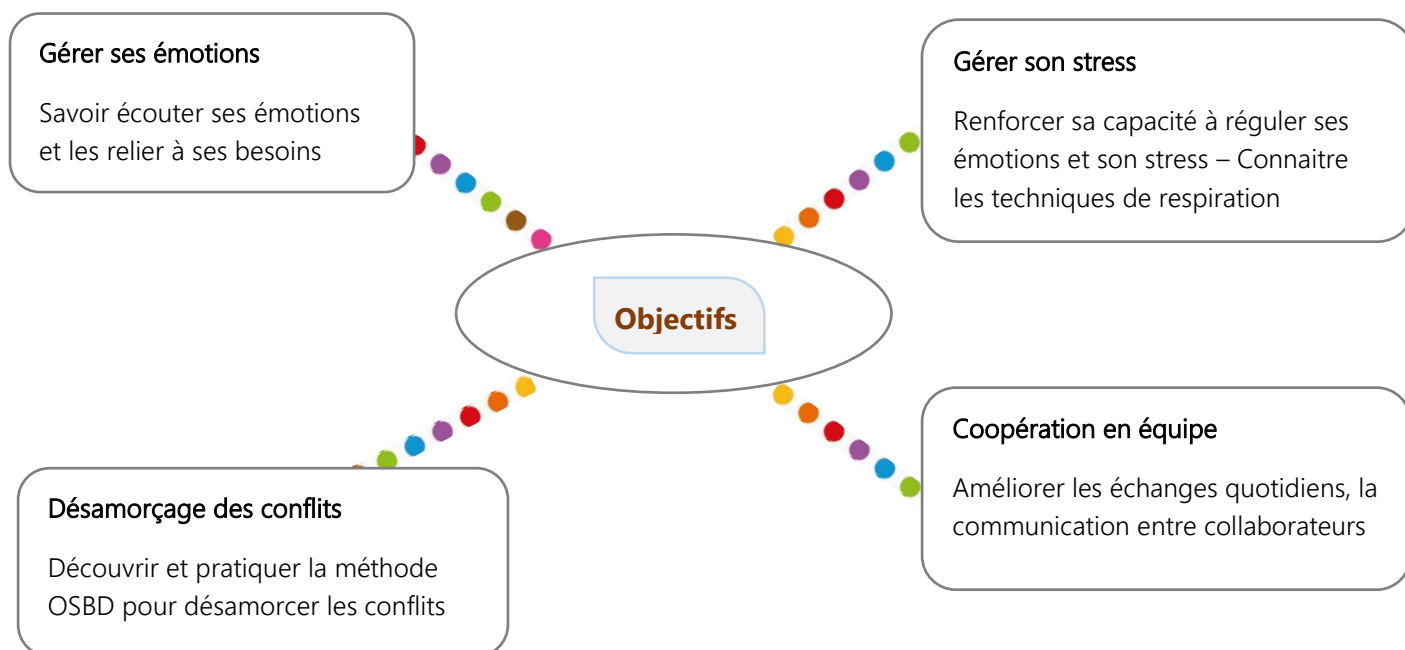
🔗 Programmation

[Nous consulter](#) / 05 63 40 50 60

Face aux effets néfastes de l'hyper connexion, du « multitâche », de la compression des délais... il devient indispensable d'arriver à trouver un second souffle, d'être conscient de ce que nous ressentons et de prendre un temps même bref afin d'éviter l'éparpillement ou une réaction trop impulsive.

Être conscient, c'est aussi être à l'écoute de ses besoins et de ceux de ses collaborateurs afin d'ajuster au mieux notre façon d'interagir, de communiquer et cela même dans des situations difficiles (mécontentement, agressivité...)

Le lien « émotion-besoin » n'est pas systématiquement conscientisé par les individus, or c'est en prenant conscience de ses besoins que l'on peut formuler une demande claire. L'émotion limitée à sa seule expression peut devenir un « carburant » du conflit. Ainsi devons-nous travailler sur le besoin sous-tendu par l'émotion.



Préparation de la formation

Afin de concevoir des scénarios de saynètes au plus proche de vos activités et d'éventuelles situations de conflits récurrentes, nous aurons avec vous une préparation en visio-conférence et des communications par mail.

Contenu de la formation

✧ Réguler nos émotions

- Identifier les émotions et les actions impulsives, en réaction
- Comprendre leur utilité
- Apprendre à être conscient de nos besoins pour réussir à les exprimer, communiquer d'une manière efficace et constructive et être compris.
- Illustrer par des exemples de la vie quotidienne et professionnelle

✧ Faire face à l'agressivité

- Prendre de la distance
- Conscience de l'objectif
- Écoute efficace et empathique
- Reformulation
- Pratique à éviter
- Illustrer par des exemples de la vie quotidienne et discuter
- Mise en pratique : petits jeux de rôle à partir d'exemples simples

✧ La Communication Non Violente / Bienveillante

La méthode **OSBD** et ses étapes

- Observer les faits sans les interpréter, ni les juger
- Exprimer ses sentiments de manière authentique et sincère
- Identifier les besoins qui se cachent derrière nos émotions
- Faire une demande claire et concrète
- Illustration par des exemples de la vie quotidienne et professionnelle
- Mise en pratique : petits jeux de rôle à partir d'exemples simples

✧ Se réancrer dans le réel par les techniques de respiration

- Technique de respiration
- Les bienfaits de l'oxygénation du cerveau
- Retrouver une capacité à décider, agir et réagir de façon raisonnée

✧ Échange avec les participants

Le contenu de la formation est fourni à titre indicatif et pourra être adapté en fonction des besoins des participants mais aussi de leur facilité à s'approprier les connaissances.

Pédagogie

Nombreuses mises en situations pratiques pour expérimenter les enseignements théoriques

Atelier d'Identification des Émotions

- Activité interactive pour identifier et nommer ses émotions
- Partage en petits groupes et discussions

Techniques de Régulation Émotionnelle

- Présentation et pratique de techniques comme la respiration, l'ancrage, et la visualisation

Exercice Pratique de Gestion du Stress

- Techniques de relaxation et de gestion du stress (respiration profonde, relaxation musculaire progressive)

Simulation de Situations Stressantes

- Mise en situation et gestion du stress dans des scénarios professionnels courants

Plan d'Action Personnel

- Élaboration d'un plan d'action personnalisé pour intégrer les techniques apprises dans la vie quotidienne
- Partage des plans avec le groupe pour feedback et encouragement

Validation des acquis et attestation de fin de formation

Les apprenants sont évalués de manière **formative** tout au long du stage :

- ✓ Exercices tout le long du stage
- ✓ Questionnaire de validation des compétences, en fin de stage.

Une attestation de formation individuelle validant la présence et la participation active de l'apprenant sera remise à l'issue de la formation.

Le + FORMAFRANCE

Votre Conseiller Technique se tient à votre disposition gratuitement toute l'année afin de répondre à vos questions via assistance@formafrance.fr

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessibilité physique

- ✓ En INTRA : l'accès à vos personnels en situation de handicap est sous votre responsabilité

Accessibilité pédagogique

- ✓ Pratique : nos programmes sont adaptables selon le handicap – nous consulter
- ✓ Théorie : certains handicaps nécessitent la présence d'un accompagnateur - nous consulter pour l'option tarifaire à prévoir

Nous avertir en amont de la formation afin de prévoir les adaptations nécessaires.

Intervenant

Notre référente

Spécialiste de la pédagogie pour adultes et du domaine QVT. Master en psychologie sociale appliquée - Diplôme Paris 8« Clinique de la relation et intervention stratégique »