

[Inscription](#)

## Emotion et stress

### DESCRIPTION :

- De par leur activité, certaines personnes sont plus fréquemment exposées que d'autres à des situations répétées de tensions professionnelles.
- Posséder les bons réflexes permet de mieux appréhender ces situations pour y faire face plus efficacement.

**DURÉE :** 2 Jours – 14h.

**PRÉ-REQUIS :** Aucun

### OBJECTIFS :

- Savoir analyser une situation difficile
- Savoir dédramatiser la situation
- Savoir développer sa sérénité
- Savoir sortir d'une relation difficile
- Savoir mobiliser ses ressources

**PUBLIC :** Tout public

### ACCESSIBILITÉ :

- L'accessibilité au centre de formation ACKWARE, permet aux personnes handicapées de circuler avec la plus grande autonomie possible, d'accéder aux locaux et équipements, d'utiliser les équipements et les prestations, de se repérer et de communiquer. L'accès concerne tout type de handicap (moteur, visuel, auditif, mental...).

**ANIMATION :** PRESENTIEL OU CLASSES À DISTANCE

### CLASSES À DISTANCE :

- A l'aide d'un logiciel comme Teams, Skype, Zoom etc...un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant.
- Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les classes à distance sont organisées en Inter-Entreprises comme en Intra-Entreprise.

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Réflexions de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous la forme de brainstorming
- Auto diagnostic du stagiaire : Bilan des points forts et repérage des points faibles.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluations, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Remise d'un support pédagogique

### SUIVI ET EVALUATION

- Evaluation de la formation par les participants et remise d'une certification ou d'une attestation de fin de formation à chaque apprenant.



**ACKWARE VOUS ACCOMPAGNE DANS TOUS VOS PROJETS DE FORMATION ET VOUS APPORTE SON EXPERTISE POUR VOTRE TOTALE SATISFACTION**



## PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

### Emotion et stress

#### Comprendre le stress.

- Pourquoi le stress ?
- Le bon et le mauvais stress
- Les formes du stress et ses niveaux
- Les conséquences du stress sur le plan physique, psychique, social, professionnel
- Nos réactions face au stress : les différentes personnalités, les plus exposées
- Se doter des outils de la gestion du stress

#### Les techniques d'analyse et de communication

- Identifier ce qui nous stresse : l'échelle du stress
- Repérer les différents signaux d'alarme : physiques, psychologiques, mentaux, «psychosomatiques»
- Comprendre ce qui se passe, analyser et prendre du recul
- Appréhender les enjeux, relativiser et dédramatiser.
- Les techniques de relaxation et de décontraction
- La respiration consciente, source d'énergie

#### Les techniques de lâcher-prise source d'équilibre

- La gymnastique mentale, la visualisation positive
- Les postures d'affirmation de soi.
- Utiliser toutes ses ressources d'énergie positive

#### Transformer le stress destructeur, en stress positif

- Avoir des «attitudes-ressources» face à l'anxiété et au stress
- Maîtriser son émotivité et retrouver son calme

- Revendiquer son identité et renforcer son image
- Développer le respect et la confiance en soi et en l'autre
- Satisfaire ses besoins essentiels
- Se donner des signes de reconnaissance positifs.

#### Se structurer par l'action

- Aborder positivement les situations de stress
- S'affirmer en situation difficile : transformer nos zones «sensibles» en zones de progrès
- Savoir gérer au mieux les personnalités difficiles
- Un outil pour analyser les relations interpersonnelles : l'analyse transactionnelle
- Se faire respecter, affirmer ses convictions et ses valeurs
- Construire une stratégie d'alliance et de coopération

#### Développer une image positive

- Tirer parti de ses échecs
- S'appuyer sur la richesse de son expérience
- Rechercher et atteindre la réussite
- Pratiquer des relations harmonieuses et positives
- Avoir une hygiène de vie saine et naturelle
- Mettre en œuvre une activité mentale créative
- Retrouver l'énergie et la joie de vivre.

#### Un contrat personnel de progrès

- Identifier ses points forts et ses points faibles
- Définir des critères de réussite et de progrès
- Définir une stratégie de progrès et d'amélioration continue