



## Gérer ses émotions

### SOMMAIRE

Page 2

Gérer son stress

Page 3

Gérer la charge émotionnelle au travail

Pages 4-5

Prendre de la distance pour être plus efficace



## Gérer ses émotions

### Gérer son stress



*Le stress touche particulièrement certains métiers, mais chacun peut en être victime, quel que soit son milieu professionnel. Il est aujourd'hui une cause importante de souffrance et de mal être au travail comme dans l'environnement personnel.*

- Public Tout public
- Objectif Comprendre et détecter les situations de stress et s'approprier des outils et techniques pour y faire face et les appliquer dans le quotidien professionnel
- Durée 2 jours

## Programme

### Module 1

#### Qu'est-ce que le stress ?

- ✓ Comprendre les mécanismes profonds du stress pour pouvoir s'attaquer aux véritables causes
- ✓ Remettre en question les idées reçues : « il y a un bon stress », « ce sont les autres qui me stressent », « après une journée de travail, c'est normal d'être stressé », ...
- ✓ Identifier les situations dans lesquelles nous réagissons « sous stress »

### Module 2

#### Comment vaincre le stress ?

- ✓ Apprendre à ne pas laisser les émotions, les pensées et les sensations prendre le pouvoir
- ✓ S'entraîner à adopter les comportements constructifs et apaisants
- ✓ Apprendre à identifier et maîtriser les émotions mal régulées (peur, colère,...) qui génèrent du stress
- ✓ Adopter les représentations mentales et les postures corporelles bienfaites.
- ✓ S'entraîner aux réflexes de détente face à des situations stressantes
- ✓ Être lucide sur ce qui nous détend et nous apaise vraiment (par exemple, ne pas confondre divertissement et détente)
- ✓ Le stress, c'est comme la poussière : il faut faire le ménage quotidiennement, dans notre corps et dans notre esprit, pour éviter qu'il ne s'y dépose



## Gérer ses émotions

Gérer la charge émotionnelle au travail



*La performance reste le principal point de focus des entreprises. Pourtant le besoin de redéfinir la place de l'humain dans l'organisation progresse peu à peu : avec comme ligne de mire sa santé, sa sécurité, son bien-être, ainsi que sa créativité et son efficacité.*

*Il est important de savoir prendre du recul et gérer ses émotions dans un environnement de travail de plus en plus complexe, sans prendre la charge émotionnelle de l'autre et tout en développant son propre bien-être.*

*Vous apprendrez des techniques pour gérer vos émotions afin de maintenir et/ou développer votre qualité de vie au travail au service d'une performance durable. Vous serez également en mesure d'identifier et d'agir sur les circonstances qui favorisent ou limitent cette ambition*

- Public Tout public
- Objectif Apprendre à gérer la charge émotionnelle au travail
- Durée 2 jours

### Programme

#### Thème 1

##### Comprendre le fonctionnement des émotions

- ✓ Les émotions de bases, leurs fonctions
- ✓ Les différentes émotions : primaires, secondaires et arrière-plan
- ✓ Les mécanismes émotionnels principaux : du déclencheur aux comportements d'adaptation
- ✓ L'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations

#### Thème 2

##### Développer son intelligence émotionnelle

- ✓ Sentir, explorer ses émotions
- ✓ Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions plus appropriées
- ✓ L'impact des émotions non gérées
- ✓ Exprimer et partager son ressenti émotionnel
- ✓ Gérer ses émotions dans les relations tendues

#### Méthodes

##### Méthodes et moyens

- ✓ Explications théoriques suivies de pratiques guidées puis mises en autonomie
- ✓ 1 vidéoprojecteur

##### Méthodes d'évaluation des acquis

- ✓ Exercices de synthèse et d'évaluation
- ✓ Evaluation de fin de stage

##### Supports stagiaire

- ✓ Support papier ou électronique (dématérialisé)
- ✓ Les exercices d'accompagnement peuvent être récupérés sur clef USB



## Gérer ses émotions

Prenons de la distance pour être plus efficace

- Public : Tout public
- Objectif : Permettre à chacun de retrouver du confort et du plaisir dans son travail pour que ce soit un lieu de ressource
- Durée : 4 jours

### Programme

#### Module 1

##### Présentation

- ✓ Présentation et attentes des participants (permet d'évaluer le niveau de connaissance et la motivation de chacun ; permet également d'avoir leur perception de l'organisation interne et du type de relation avec leurs interlocuteurs)

#### Module 2

##### Occuper pleinement sa place

- ✓ Qu'est-ce qu'une équipe ?
- ✓ Appartenir à une équipe c'est avoir un rôle à jouer
- ✓ Accueillir les rôles de chacun dans le groupe pour transcender l'efficacité collective
- ✓ Quelle est la vôtre ? (dessin)
- ✓ Comment accomplir au mieux votre mission en vous faisant plaisir ?
- ✓ Qu'est ce qui me fait gagner, à quoi je carbure (préférence cérébrale)
- ✓ Quelles sont mes réussites (atelier réussite)
- ✓ Freins, contraintes, lassitudes, croyances, mettre fin à l'auto-sabotage
- ✓ Bilan de ma vitalité personnelle

#### Module 3

##### S'ouvrir pour développer des relations libres

- ✓ Mesurer ma capacité à dire les choses
- ✓ Renforcer mes aptitudes à l'écoute
- ✓ Être conscient que mes filtres personnels peuvent parasiter la communication avec mon interlocuteur
- ✓ Apporter un bon climat de confiance : de quoi ai-je besoin pour me sentir en confiance et pour la générer ?
- ✓ Tous ces thèmes sont travaillés autour d'ateliers : niveaux d'ouvertures – obstacles à la disponibilité –

#### Module 4

##### S'organiser pour se rendre disponible

- ✓ Evaluation de sa propre organisation
- ✓ S'organiser pour se rendre disponible
- ✓ Evaluation des réactions face aux situations
- ✓ Apprendre à s'affirmer pour se faire respecter et se respecter

#### Module 5

##### Développer une expression gagnante

- ✓ Sourire, ton, convivialité, débit, prononciation, élocution, rythme, proxémique, respiration, posture, langage positif, temps, mots, phrases, vocabulaire

## Module 6

### Utiliser les outils face aux situations difficiles

- ✓ Schéma du conflit et phénomène psychologique de la frustration
- ✓ Méthode de résolution face à l'agressivité
- ✓ Gestion du stress (PNL et « petite boîte à outils »)
- ✓ Gestion de l'agressivité
- ✓ Méthode de l'édredon, méthode ERIC et DESC

## Module 7

### Avec quoi partons nous : bilan et engagement

- ✓ Je commence par quoi : plan d'action

## Méthodologie

Exercices pratiques et/ou ateliers tout au long de la formation